કેમ બન્યો

લેખક

ડૉ. હેન્રી લિન્ડલ્હાર

અનુવાદક

રમણલાલ એન્જનીઅર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિ.

ફરનાન્ડીઝ પુલ નીચે . ગાંધી રસ્તો : અમદાવાદ

ભીમરાજ બિલ્ડીંગ : ૪૦૫ . કાળાદેવી રસ્તો : મુંબઈ-૨

હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો?

લેખક

હેન્રી લિન્ડલ્હાર એમ. ડી.

ઈ. સ. ૧૯૧૮ની આવૃત્તિનો અનુવાદ

અનુવાદક

રમણલાલ એન્જિનીઅર

ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ
ભીમરાજ બિલ્ડિંગ, ૪૦૫ કાલબાદેવી, મુંબઈ.
ફરનાન્ડીઝ પુલ, ગાંધી રસ્તો, અમદાવાદ

પહેલી આવૃત્તિ ૧૯૪૭

કિંમત
૨-૦-૦

પ્રકાશક :
ભારતી સાહિત્ય સંઘ લિમિટેડ વતી
તારાચંદ માણેકચંદ રવાણી
ફરનાન્ડીઝ પુલ નીચે, ગાંધીમાર્ગ
અમદાવાદ.

મુદ્રક :
મણિલાલ છગનલાલ શાહ
નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
ઘીકાંટા, નોવેલ્ટી ટોકીઝ પાસે
અમદાવાદ.

લેખનકાર્યમાં કાયમ વિક્ષેપ પાડનાર

ચિ. ગૌતમને

સાંકળિયું

પ્રસ્તાવના

વીસમી સદીના સર્વશ્રેષ્ઠ નિસર્ગોપચારક ડૉ૦ લિન્ડલ્હારનાં લખાણોનો ગુજરાતની પ્રજાને પરિચય કરાવવાની મને વર્ષો થયાં ઇચ્છા હતી. અનેક કારણોસર એ ઇચ્છા આજ સુધી ફળીભૂત થઈ નહોતી.

હવે મેં એ કામ હાથમાં લીધું છે, અને એની શરૂઆત આ પુસ્તકથી થાય છે.

આ પુસ્તક નાનું હોવા છતાં બિન્દુમાં સિન્ધુની પેઠે, એમાં ડૉ. લિન્ડલ્હારના સકળ તત્ત્વજ્ઞાનનો સમાવેશ થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારનો વધુ વિસ્તારથી અભ્યાસ કરવા ઇચ્છતા વાંચકોએ આના પછી પ્રગટ થનારું આ જ લેખકનું "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર" એ નામનું પુસ્તક જોવું.

આ તેમ જ આ પછીના બીજા પુસ્તકોમાં મેં અક્ષરશઃ અનુવાદનો મોહ જતો કરી લખાણને વધુ સ્પષ્ટ કરવા માટે જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં એમાં નજીવી વધઘટ કરી છે, અને વાક્યરચનાના ફેરફારો કર્યા છે. અલબત્ત આ પ્રકારની છૂટ ઓછામાં ઓછી લીધી છે.

એ ઉપરાંત પાછળ આપેલું ટિપ્પણ તેમ જ પારિભાષિક શબ્દકોષ લખાણને વધુ સુગમ બનાવશે એવી આશા છે. ગુજરાતી ભાષામાં નસ ગોપચારને લગતી પરિભાષા હજી સુધી બહુ જ પ્રાથમિક દશામાં છે, એટલે પૂરોગામીઓના પુરુષાર્થના ઉપયોગ ઉપરાંત, શક્ય હોય એટલા બધા શબ્દકોષોનો લાભ લેવા છતાં ય, મોટા ભાગના શબ્દો મારે જ યોજવા પડયા છે. એમાં વાંચકો ને વિવેચકો તરફથી જો સુધારા–વધારા સૂચવવામાં આવશે, તો આવતી આવૃત્તિઓમાં એમનો યોગ્ય ઉપયોગ થશે.

"મેનિન્જાઇટિસનું મૂળ" એ લેખ ઈ. સ. ૧૯૧૨ ના "Naturopath" ના એક અંકમાં આવેલો. એ મને બહુ જ ગમી જવાથી, એનો અનુવાદ કરી એને આ પુસ્તકમાં લઈ લીધો છે. એ લેખના લેખક પણ ડો. લિન્ડલ્હાર જ છે.

મારા મિત્ર શ્રી. ધીરજલાલ પરમાનંદ શેઠે આ લખાણ કાળજી-પૂર્વક તપાસી જઈ વાક્યરચનાના દોષો સુધાર્યા છે.

ડો. લિન્ડલ્હારના તમામ લખાણો ગુજરાતી ભાષામાં ઉતારવાના બધા હક્કો મને આપવા બદલ, હું એમના સુપુત્ર ડો. વિક્ટર લિન્ડ-લ્હારનો તેમ જ પૂનાવાળા ડો. ગોડબોલેનો આભારી છું.

આશા છે કે ગુજરાતને આ પુસ્તક ગમશે.

રમણલાલ એન્જિનીઅર

હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેમ વળ્યો ?

૧ ઉપોદ્ઘાત

સંભાવનાઓ, પછી એ ભલેને ગમે તેટલી કૌશલ્યભરી અને આકર્ષક હોય; તો પણ જ્યાં સુધી વ્યક્તિગત અનુભવથી આપણે એમને સાચી સિદ્ધ ના કરીએ, ત્યાં સુધી વ્યવહારુ પરિણામોની દૃષ્ટિએ એ વાંઝણી છે. દારિદ્ર્ય અને દુઃખની પાઠશાળામાં હું જે કાંઈ શીખ્યો છું, તે હું હવે પછીના પાનાંઓમાં વર્ણવીશ.

એમ કહેવામાં આવે છે કે બીજાના અનુભવથી કોઈને કશો ફાયદો થતો નથી; છતાંય હું હૃદયપૂર્વક એવી આશા રાખું છું કે, આ પુસ્તકના અને નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના ઘણા વાંચકો આ કહેતીમાં અપવાદરૂપ હશે.

ઉઘાડા કાન અને ઉત્સાહી હૃદયને અજ્ઞાન અને બેવકૂફીની કિંમત ચૂકવવાની જરૂર નથી.

નૈસર્ગિક વિજ્ઞાને જીવનના વ્યવહારને થોડાક સાદા સિદ્ધાંતોમાં ગોઠવી દીધો છે. એમનો જ્યારે યોગ્ય અમલ કરવામાં આવશે, ત્યારે એ ગણિતની ચોકસાઈથી પરિણામો લાવશે.

કયાં પરિણામો ? આપણા જીવનના નિયમો સાથે સંવાદી હોય, અને પરિણામોની દૃષ્ટિએ જીવનમાં જે કાંઈ મેળવવા યોગ્ય હોય તેવાં મનગમતાં અને દરેક પ્રકારનાં પરિણામો.

સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, સૌંદર્ય, કાર્યક્ષમતા, અને સફળતા એ અકસ્માત અને સદ્ભાગ્યની બાબતો નથી, પણ આપણી પાસે યોગ્ય પ્રયત્નદ્વારા આવે છે.

હું એ કેવી રીતે જાણું છું? એ મારી કથાનો સાર છે— સાંભળો અને તમે શીખશો.

આપણા જુવાનીના જોમના સુખી દિવસોમાં, આરોગ્યવિકાસ, માનસિક વિકાસ અને ઉચ્ચતર તત્ત્વજ્ઞાન તરફ, તિરસ્કાર અને ઉપહાસની દૃષ્ટિએ જોવાનું આપણું વલણ હોય છે, પણ દુઃખ એ મહાન ઉપદેશક, પ્રત્યક્ષ પરચો બતાવનાર, અને સાચો શિક્ષક છે. જ્યાં સુધી આપણી ચઢતી કળા હોય છે, અને આપણી ઉપર દુઃખ આવી પડતું નથી, ત્યાં સુધી કુદરતની સહનશીલતાની છેલ્લી હદ સુધી, આપણે જૂના ચીલાઓમાં આસ્તેકદમ ચાલવામાં, અને "મજાની જૂની પદ્ધતિઓએ" જીવવામાં સંતોષ માનીએ છીએ.

મારી જુવાનીમાં હું દશ આજ્ઞાઓ શીખ્યો હતો, પણ દેવળમાં, પાઠશાળામાં કે કોલેજમાં મને એ કદી શીખવવામાં આવ્યું નહોતું કે આત્માની પેઠે શરીરની પણ દશ આજ્ઞાઓ અને નીતિ છે. નૈસર્ગિક જીવનના નિયમો વિષે સંપૂર્ણ અજ્ઞાનમાં રહ્યો હોવાથી અને મિત્રો ને તાલીમિત્રોના દાખલાને અનુસરવાથી, હું એમ માનતો હતો કે, જીવનનું સર્વોચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાન એ છે કે "માણી શકાય ત્યાં સુધી મોજ માણી લેવી" અને "કાલની ચિંતા કાળને કરવા દેવી."

મેં એ લોકપ્રિય માન્યતા સ્વીકારી લીધી હતી કે, જીવન અને મરણ, આરોગ્ય અને રોગ એ મોટે ભાગે પ્રારબ્ધાધીન બાબતો છે; અથવા તો એ પવનના ઝપાટા, બીના પગ, જંતુઓ અને

સૂક્ષ્મ જંતુઓ ઉપર કે પછી તરંગી ઈશ્વરી તંત્રની ઇચ્છા ઉપર આધાર રાખે છે.

વૈદકીય ધંધો કરતા મારા મિત્રોએ મને ખાતરી આપી કે, ખાન અને પાન તેમ જ દારૂ અને તમાકુના વપરાશને, શારીરિક સ્થિતિ સાથે બહુ ઓછું લાગેવળગે છે. એમની સલાહ એ હતી કે: "તમને માફક આવે તે ખાઓ અને પીઓ. (એટલે કે જેનો સ્વાદ સારો લાગે અને જેનાથી તમને શરીરે સુખ રહે તેવો ખોરાક લો.) તમારી શારીરિક ભૂખ અને વાસનાઓ પૂરેપૂરી રીતે સંતોષો. એ પ્રમાણે કરવું એ સાવ સ્વાભાવિક છે. જો તમે કાંઈ ઉપદ્રવમાં સપડાવ, તો અમારી પાસે આવજો અને અમે તમને બરાબર સરખા કરી દઈશું." ફરી પાછા "તમને ફાવે તેમ કરો"નો સગવડિયો ધર્મ અને અરેજી મોક્ષ દેખા દે છે. આ પ્રકારની સલાહ આપણા દેશના યુવકવર્ગને, પ્રતિષ્ઠિત ચિકિત્સકો સતત રીતે અને વિવેકશૂન્યપણે ખાનગી મંત્રણાઓમાં અને ખુલ્લા ક્લિનિકોમાં આપી રહ્યા છે.

એ જ રીતે લોકપ્રિય તત્ત્વજ્ઞાનનું વલણ પણ મારા નૈતિક બળને મજબૂત બનાવવામાં સહાયભૂત થાય એવું નહોતું. અર્વાચીન ચિંતનના અગ્રેસરો, જેઓમાં અત્યંત સન્માન્ય કૉલેજના પ્રાધ્યાપકો અને સુવિખ્યાત વૈજ્ઞાનિકો આવી જાય છે. તેઓ ધર્મ, નીતિ અને સદાચારનાં મૂળ અને વિકાસ પરત્વે વિકાસવાદી સંભાવનાઓના તર્કો હિમ્મતપૂર્વક ચલાવતા હતા.

તેઓના શિક્ષણ મુજબ માનસિક અને ઊર્મિક પ્રવૃત્તિઓ, એ તો કેવળ મગજ અને મજ્જાદ્રવ્યનાં રાસાયનિક પ્રતિકાર્યો હતાં. ઇતિહાસમાં નૈતિક બળો બાદ કરતાં બીજાં તમામ પ્રકારનાં બળો થઈ ગયાં હતાં. નીતિ અને સદાચાર રીતરિવાજોમાંથી ઉદ્ભવ્યા

હતા અને એમનાં પૂરોગામી નહોતાં. નૈતિક ધોરણો સંપૂર્ણપણે વિકાસવાદ, રીતરિવાજ અને જરૂરિયાતનાં પરિણામો હતાં, અને હેટો ને પોશાકોની ફેશનોની પેઠે તેઓ પણ ફેરફારને આધીન હતાં. નૈતિક અને સદાચારવિષયક ભાવનાઓ એ કેવળ તર્કમાંથી જન્મેલી કલ્પિત કથાઓ હતી એ એની અવાસ્તવિકતાઓ હતી કે જેમને ફેંકી દેવી જોઈએ; અને તે જેમ જલદી બને તેમ વધુ સારું.

"વ્યવહારકુશળ" વેપારીઓએ મને ખાતરી આપી હતી કે એમનો સર્વોચ્ચ સિદ્ધાંત એ હતો : "शठं प्रति शाठ्यं कुर्यात ।

આ બધી શિખામણોને પરિણામે, વ્યક્તિગત બેજવાબદારીના દાખલાઓથી અને નૈતિક ને સદાચારવિષયક નાસ્તિકતાથી, મારા મન અને આત્મામાં અંધાધૂંધી વ્યાપી રહી. શું માનવું અને શું ના માનવું એ હું જાણતો નહોતો, અને એના એક સ્વાભાવિક પરિણામ તરીકે હું કેમ જીવું છું તેની હું દરકાર કરતો અટકી ગયો. મારી એક માત્ર ફિકર શારીરિક વાસનાઓની તૃપ્તી, રમતગમત અને આનંદપ્રમોદ માટેની ઇચ્છાઓ સંતોષવાની રહી.

મારું શરૂઆતનું જીવન, કુદરતની સજાઓ તાત્કાલિક રીતે અને તીવ્રતાથી ભોગવ્યા સિવાય નીરોગી જીવનના નિયમોને હું કેટલી હદે તોડી શકું છું તે તપાસવાનો એક પ્રકારનો અખતરો હતો.

છેવટે, કુદરતની સહનશીલતાની મર્યાદાઓ સુધી હું પહોંચી ગયો, અને મારાં અજ્ઞાન અને મૂર્ખાઈનાં પરિણામોથી અતિશય પીડાવા માંડ્યો.

મારા દાક્તરમિત્રોની સલાહને અનુસરીને મેં દવાખાનામાં રાહત અને મટાડ શોધ્યાં. અને મેં એક પછી એક એમ "સર્વો-

તમ" ચિકિત્સકોની સલાહ લીધી, તો પણ તેમની ગોળીઓ અને રગડાઓએ મને ફક્ત સહેજસાજ ક્ષણિક રાહત આપી. પાંત્રીસ વર્ષની ઉમ્મરે મેં મારી જાતને, ઇશ્વરમાં, કુદરતમાં કે પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા શિવાયના, શારીરિક અને માનસિક રીતે પાયમાલ થએલા એક માનવી તરીકે જોઈ અનેક વાર મારા દુઃખી જીવનનો અંત લાવવાની ઇચ્છા મને ઘેરી લેવાનો ભય બતાવવા લાગી. પરિસ્થિતિની આ બધી ભયંકરતા મારા સંપૂર્ણ અજ્ઞાન અને નિરાધારીમાં હતી. મારા દુઃખોનાં કારણો જોવામાં હું નિષ્ફળ નીવડયો હતો, તો પછી એમાંથી માર્ગ શોધવાની તો વાત જ શી કરવી? પણ, અરુણોદય પહેલાંનો અંધકાર જેમ વધુમાં વધુ ગાઢ હોય છે, તેવી આ સ્થિતિ હતી.

રોગ અને રોગનિવારણની એકતા

એક દિવસ એક સહૃદયી મિત્રને મેં મારી દયાજનક દશાની વિતક કથા કહી. એણે મને એક પુસ્તક આપ્યું અને એવી આશા પ્રદર્શીત કરી કે એનું લક્ષપૂર્વકનું વાચન મને કંઇક લાભ કરશે. એ પુસ્તક નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાના નિયમોને લગતાં શરૂઆતના પ્રકાશનોમાંનું એક હતું; અને એ એક નમ્ર વણકર, કે જે નિસર્ગોપચારનો એક અગ્રેસર હતો તેણે લખ્યું હતું:

સાદી પણ સચોટ ભાષામાં એ પુસ્તક એમ શીખવતું હતું કે, અકસ્માતો અને માનવજીવન માટે પ્રતિકૂળ પ્રદેશો બાદ કરતાં, રોગ માત્રની ઉત્પત્તિ જીવનનિર્ગમનની ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનથી થાય છે; અને એટલા માટે સાચી ચિકિત્સાનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનની ટેવો તરફ પુનર્પ્રયાણ એ જ હોઈ શકે.

એ પુસ્તકના લેખકે વૈદકીય સાહિત્યમાં પહેલી વાર રોગોની એકતાના સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કર્યું હતું, અને એ બતાવ્યું હતું કે, રોગ માત્ર છેવટના પૃથક્કરણમાં થોડાંક મુખ્ય કારણોને લઈને છે. જેમકે:—

૧–નિઃસત્ત્વ દ્રવ્ય અને ઝેરો શરીરમાં એકઠાં થાય છે.

૨–આ રોગભૂમિકા જંતુઓ અને સૂક્ષ્મ જંતુઓની ઉત્તેજક છે.

૩–આ નિરુપયોગી દ્રવ્ય શરીરના કોષો અને તંતુજાળોને રુંધે છે, અને લોહી તથા મજ્જાતંતુઓના પ્રવાહોમાં અડચણ કરીને, અને કોષો, તથા તેમના અણુઓ અને પરમાણુઓની આંદોલનમય પ્રવૃત્તિમાં વિક્ષેપ પાડીને જીવનશકિતના ઘટાડાનું કારણ બને છે.

આ પૂર્વપક્ષ ઉપરથી એણે એવો તર્ક ચલાવ્યો કે સાચી ચિકિત્સામાં મુખ્ય સિદ્ધાંત નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સા દ્વારા શરીરમાંથી નિરુપયોગી અને વિજાતીય દ્રવ્યનો ઉત્સર્ગ એ જ હોવો જોઈએ, અને માનવદેહ ઉપર કરવામાં આવતા વિષપ્રયોગો અને વાઢકાપના અખતરા સારી તંદુરસ્તી માટે સહાયક થઈ શકે નહિ.

એનાં રોગનિવારણનાં સાદાં સાધનોમાં પ્રાણીઓના મૃતદેહોના રોગદ્રવ્યથી મુકત એવા વિશુદ્ધ આહારનું ભોજન, જલ, અનિલ અને સૂર્યસ્નાનો, મસાજ અને પદ્ધતિસરની કસરતનો સમાવેશ પણ થતો હતો

હું એ પુસ્તક જેમ જેમ વાંચતો ગયો, તેમ તેમ જાણે કે મારી નજર સામે કોઈ મહાન પ્રકાશનો ઉદય થયો અને એણે મારી

અંધારી ચિત્તસૃષ્ટિને જાજ્વલ્યમાન કરી મૂકી. પહેલી વાર મને એ ભાન થયું કે:

જીવન અને મરણ, આરોગ્ય, રોગ અને મટાડની ક્રિયાઓ, ગુરુત્વાકર્ષણ અને રાસાયનિક આકર્ષણના નિયમો જેટલા જ નિશ્ચિત અને ચોક્કસ નૈસર્ગિક નિયમોના કાર્યને આધીન છે; આત્માની પેઠે શરીરની પણ દશ આજ્ઞાઓ અને નીતિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

હું જો મારી ભૌતિક પ્રકૃતિના નિયમોને એકનિષ્ઠાથી અનુસરું તો મારા પુનરોદ્ધારની અને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્યની પુનર્પ્રાપ્તિની હજી યે આશા છે.

આખી યે રાત અને છેક પહો ફાટતા સુધી મેં એ પુસ્તક પહેલેથી છેલ્લે સુધી આતુરતાપૂર્વક વાંચ્યા કર્યું. બીજે દિવસ સવારના પહોરમાં મારા સ્નાન અને નાસ્તાના સમયે મેં નૈસર્ગિક જીવનક્રમને અમલમાં મૂકવાની શરૂઆત કરી દીધી, અને તે દિવસથી આજ સુધી મારાથી શક્ય હોય એટલી સારામાં સારી રીતે એ કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો છે.

પરિણામો ખૂબ સંતોષપ્રદ આવ્યાં. સ્વાભાવિક રીતે જ એમાં ભરતી અને ઓટ અને રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ આવતી, પણ આ સઘળા સમય દરમિયાન મેં ખૂબ આનંદ સાથે અસ્ખલિત સુધારો અનુભવ્યો. એણે મને જે સુખ અને સંતોષ આપ્યાં તે અવર્ણનીય હતાં. મને એ ભાન હતું કે મારા પોતાના જ્ઞાન અને વ્યક્તિગત પ્રયત્નથી હું મારો પોતાનો મોક્ષ મેળવી રહ્યો હતો. મને એ સાક્ષાત્કાર થયો કે હું સંપૂર્ણ અજ્ઞાન અને નિરાધારીમાંથી છૂટયો હતો અને તત્ત્વજ્ઞાન, ધર્મ ને વૈદકના ઊંટવૈદાથી સ્વતંત્ર થયો હતો— એટલે કે હું ખરેખર મારા પ્રારબ્ધનો સ્વામી હતો.

અને છેવટે એ ભાન થયું કે, માનવજીવન અને કાર્યની મહાન મૂળભૂત હકીકત એ હતી કે, નૈસર્ગિક નિયમોનું જ્ઞાન અને એ નિયમો સાથેના સભાન ઐચ્છિક સહકારમાં જ જીવનની સ્થૂળ ભૂમિકા ઉપરના તમામ ઉચ્ચતર વિકાસની ગુરુચાવી સમાયલી હતી; એટલે સત્ય અને નિયમના આ પાયા ઉપર જ આખી યે માનવજાત એના બૃહત્તર અને વધુ જટીલ પ્રશ્નોનો ઉકેલ લાવી શકશે.

મેં કેવળ ભૌતિક શરીરમાં જ નહિ, પણ સાથે સાથે સામાજિક અને રાજકીય શરીરમાં પણ રોગ અને રોગનિવારણની એકતાને પિછાની લીધી.

મેં એ જોયું કે છેવટના પૃથક્કરણમાં, જેને જેને આપણે રોગ, દુઃખ કે અનિષ્ટ કહીએ છીએ, તે તેના મૂળ અને પ્રકૃતિમાં એકરૂપ છે; એટલે કે આ બધી અસ્વાભાવિક અને અનિચ્છનીય દશાઓ કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનમાંથી ઉદ્‌ભવે છે; અને તેથી કરીને કુદરત તરફ પાછા ફરવામાં અને એના મૂળભૂત નિયમો અને સિદ્ધાંતો માન્ય કરવામાં જ એક માત્ર શક્ય કાયમી મટાડ રહેલો છે. "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર" ની નવમી આવૃત્તિમાં મેં આ પ્રતિપાદન કર્યું છે કે આપણી કાયદા ઘડવાની અને ન્યાય તોળવાની રૂઢિચુસ્ત પદ્ધતિઓ એલોપેથિક પંથના ઉપદેશ જેવી જ છે; કારણ કે સામાજિક રોગના મૂળભૂત હઠીલા કારણો જે સ્વાર્થ, જુલમ, તકની અસમાનતા, લોભ અને અન્યાય છે, તેમને દૂર કરવાને બદલે તે ગુના, હડતાળો, હુલ્લડો અને બળવાઓને હથિયારના બળથી અને કાયદાથી દાબી દે છે મેં સાથે સાથે એ પણ બતાવ્યું છે કે બળનો બળથી, સ્વાર્થનો સ્વાર્થથી અને લોભનો લોભથી સામનો કરવા માગતી ઉચ્છેદક અને સુધારક ચળવળ એટલી જ વિનાશક અને વિશ્વનિયમ સાથે વિસંવાદી છે. એ જ રીતે દાનધર્મ અને બીજી બધી પરોપકારી ચળ-

વળો પણ અનિષ્ટના મૂળ ઉપર ઘા કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. આ બધાં કેવળ દમનનાં વધુ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો છે. જો કે એ રોગ અને દુઃખનાં લક્ષણોને હળવાં પાડે એ શક્ય છે, તો પણ તે કારણ દૂર કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. માનવજાતની જબ્બર જરૂરિયાત દાન એ નથી પણ ન્યાય એ છે.

નીચેનો ટૂચકો આ મુદ્દાને સ્પષ્ટ કરવામાં મદદરૂપ થશે.

એક શ્રીમંત માણસે ગરીબો માટે એક મોટી રોગીશાળા બંધાવી. જ્યારે એનું બાંધકામ સંપૂર્ણ થયું, ત્યારે એણે પોતાના મિત્રોને ઉદ્-ઘાટન–વિધિ વખતે આમંત્ર્યા.

"તમે આ સંસ્થા વિષે શું ધારો છો? એણે મુલાકાતે આવ-નારાઓમાંથી એક જણને ગર્વપૂર્વક પૂછ્યું.

એનો જવાબ વિસ્મયકારક મળ્યો: "એ ભવ્ય અને સુંદર છે, પણ જો એની યોજના તમે જેમને ગરીબ કર્યાં છે, તે બધા જ લોકોના સમાવેશ માટે હોય તો એ અત્યંત નાની સંસ્થા છે!"



ગુરુચાવી–આત્મસંયમ

આ રીતે નૈસર્ગિક નિયમ અને એ નિયમના સ્વીકારની આવશ્યકતાની અફર હકીકતો, નિસર્ગોપચાર આપણી ઉપર સતત અને બળપૂર્વક ઠસાવે છે. અહીં આગળ જ વ્યક્તિ અને પ્રજા માટે એની મહાન કેળવણીવિષયક કિંમત રહેલી છે, જે માણસ શારીરિક ભૂમિકા ઉપર કુદરતના કાયદાઓને અનુ-રૂપ થવાય એ રીતે પોતાની ટેવો અને વાસનાઓ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવતાં શીખ્યો છે અને એ રીતે જેણે પોતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવ્યું છે, તે એમ સમજે છે કે વ્યક્તિગત પ્રયત્ન અને આત્મસંયમ, જીવનની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓ ઉપરના તમામ વધુ આગળના તમામ વિકાસની ગુરુચાવીઓ છે; એટલે કે આત્મપ્રભુત્વ અને સતત ને નિઃસ્વાર્થ વ્યક્તિગત પ્રયત્ન એ જ આત્મસિદ્ધિના અને વ્યક્તિગત ને સામાજિક મોક્ષના એકલા માર્ગો છે.

૨ નિસર્ગોપચારનાં યુરોપીઅન આરોગ્યભવનો અને શિક્ષણસંસ્થાઓમાં મારા અનુભવો

જો કે નૈસર્ગિક જીવનની ગૃહચર્યાએ મારી તંદુરસ્તીમાં દેખીતો સુધારો કર્યો, તો પણ હું જે ઊંડી જડ ઘાલીને બેઠેલા હઠીલા રોગોથી પીડાતો હતો, તેમનો પૂરેપૂરો પરાજય કરવા માટે એ કાર્યક્રમ પૂરતો નહોતો. મારી પત્નીના કેસમાં પણ એ જ હકીકત સાચી હતી. અમારા લગ્ન પહેલાં એ વર્ષો સુધી રોગી હતી, અને ત્યાર પછી કેટલાંક વર્ષો બાદ એ બ્રાઈટ્સ ડિઝીઝનો ભોગ બનેલી હોવાથી ન્યુયોર્ક લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ કંપનીએ એનો વીમો લેવાની ના પાડી. કંપનીના પરીક્ષક દાક્તરે મને ખાતરી આપી કે ફરીથી પ્રયત્ન કરવાનો કંઈ અર્થ ન હતો અને એના કેસને એણે અસાધ્ય જાહેર કર્યો.

તે વખતે હું નિસર્ગોપચાર સાથે પરિચયમાં આવી ચૂકયો હતો અને અમે એના શિક્ષણ સાથે કડક રીતે સંવાદી એવું જીવન જીવતાં હતાં; એટલે હું દાક્તરનો નિર્ણય સ્વીકારી ન શકયો; અને મેં એને કહ્યું: “ તમે બે વર્ષની અંદર જ એનો વીમો લેશો. ” “કદી નહિ.” એણે જીદથી કહ્યું–“ એક વાર એલ્બ્યુમીન, સદાકાળ એલ્બ્યુમીન. ” છતાં ય એને એનું ભવિષ્યસૂચન પાછું ખેંચવું પડ્યું. બીજા એક વર્ષના કુદરતી જીવન પછી એલ્બ્યુમીનનો અંશ માત્ર શોધ્યો જડ્યો નહિ, અને ન્યુયોર્ક લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ કંપનીએ એ જોખમ આના-

શાની વિના સ્વીકાર્યું. મને એટલું ઉમેરવા દો કે તે દિવસથી આજ સુધી એણે સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવ્યું છે.

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન સાથે પરિચયમાં આવ્યે આશરે છ મહિના થયા બાદ, મેં મારી તમામ માલમિલ્કત વેચી નાખી, મારા ધંધાદારી સંબંધો સંકેલી લીધા અને ખાસ કરીને મારી પત્ની અને મારે પોતાને માટે નિસર્ગોપચારના આરોગ્યભવનોમાં સારવાર લેવાની ઇચ્છાથી મેં મારા કુટુંબ સાથે યુરોપયાત્રા કરી. યુરોપમાં આશરે ત્રણ મહિના રહેવાનો મારો ઇરાદો હતો, પણ અમે બન્ને જણે જે સુધારો અનુભવ્યો અને નિસર્ગોપચાર વિષે જે અદ્ભુત બાબતો હું શીખ્યો, તેનાથી મારો ઉત્સાહ એટલો બધો વધી ગયો કે મેં બીજી દરેક બાબતમાંથી રસ ગુમાવી દીધો. મને એ સાક્ષાત્કાર થયો કે વ્યાપારી વ્યવસાયોમાંથી ભલેને ગમે તેટલો બદલો મળતો હોય, તો પણ ફરીથી કદી એ મને સંતોષ આપી શકશે નહિ. દ્રવ્યોપાર્જનનો મોહ મારી આગળથી છોડી ગયો. ઉચ્ચતર અને સુંદર આદર્શોએ એનું સ્થાન લીધું. હું એ સેવાનો નિયમ સમજ્યો, જે એમ ફરમાવે છે કે, આપણે બીજાને જેટલા પ્રમાણમાં સુખી કરીએ છીએ, તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણે સુખ અને સંતોષ મેળવીએ છીએ. "છૂટથી તમને મળ્યું છે, છૂટથી આપો." એ ગુરુના આદેશને સ્વીકારીને મેં નિસર્ગોપચારને મારું જીવનકાર્ય બનાવવાનું નક્કી કર્યું.

ત્રણ મહિનાને બદલે મેં નિસર્ગોપચારની શિક્ષણસંસ્થાઓ અને આરોગ્યભવનોમાં અભ્યાસનો તેમ જ સારવારનો લાભ લેવામાં એક વર્ષ ગાળ્યું. મારા જીવનના આ પહેલા ખરેખરા સુખી વર્ષના અંત પછી, હું આ દેશમાં પાછો ફર્યો અને મેં ઑસ્ટીઓપેથી અને દવાવાદનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો.

મારું પદવીપત્ર મેળવ્યા પછી અને સનંદી ઑસ્ટીઓપેથિક

ચિકિત્સક થયા બાદ, મેં વૈદકનો અભ્યાસ ચાલુ રાખ્યો, અને સાથે સાથે મારા ફુરસદના સમયમાં નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓની પ્રેક્ટીસ કરવા માંડી. આ રીતે કરવાથી મને મારાં પોતાનાં કામનાં પરિણામો સાથે, હું જે વૈદકીય શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતો ત્યાંની ક્લિનિકો અને હોસ્પિટલોમાં અપાતી દવાદારૂની અને સર્જિકલ સારવારથી મળતાં પરિણામોની, સરખામણી કરવાની તક મળી.

શાળાના વર્ગોમાં અને ક્લિનિકોમાં હું બે કાનથી સાંભળતો, અને બે આંખોથી જોતો; એટલે કે, હું જે બધું સાંભળતો અને જોતો તેના મારે માટે બે અર્થ હતા—એક અર્થ પુસ્તકોનો અને વ્યાખ્યાનની વ્યાસપીઠ ઉપરના પ્રાધ્યાપકોનો; અને બીજો અર્થ નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનના પ્રકાશમાં એમની સંભાવનાઓ અને સારવારોના મારા પોતાના અર્થકરણના. મારી આગળ જે કાંઈ જાહેર થતું તે બધાના ન્યાયાધીશ થવાનો મારો હક્ક મેં અનામત રાખ્યો હતો.

જો કે ઉમ્મરમાં સારી રીતે આગળ વધી ચૂક્યો હોવા છતાં, મેં આ અસૂરા શાળાના દિવસોને પૂરેપૂરા માણ્યા. આ અભ્યાસ અને સંશોધન એટલાં બધાં રસિક પુરવાર થયાં કે વ્યાખ્યાન કે ક્લિનિકનો આનંદ મેં શીકાગોના સર્વોત્તમ સિનેમા "શો" માટે પણ જતો કર્યો ના હોત.

મારા અનુભવ સાથે, આપણી મહાન વૈદકીય પાઠશાળાઓની પાટલીઓ ઉપરનો એક સામાન્ય વિદ્યાર્થી, જે શિક્ષકોએ ઉચ્ચારેલો પ્રત્યેક શબ્દ બ્રહ્મવાક્ય માનીને પી જાય છે, તેના અનુભવને સરખાવો; એ સત્ય અને અસત્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકતો નથી; એને સ્વતંત્ર અભિપ્રાય બાંધવા દેવામાં આવતો નથી; સૂચનની શક્તિના અમલ આગળ એ લાચાર હોય છે. ચાર કે પાંચ વર્ષમાં

કોઈ ચોક્કસ સંપ્રદાયની એકતરફી સંભાવનાઓ એને વળગી હોય છે; અને એ એમનાથી અસાધ્ય રીતે સંમોહિત થઈ ગયો હોય છે.

આનાથી એ સમજાશે કે કોઈ પણ સામાન્ય બુદ્ધિ અને સારી સમજ ધરાવતી વ્યક્તિને નિસર્ગોપચારનાં સાદાં સત્યો સમજાવવાનું કામ અમને શા માટે સહેલું લાગે છે, અને તાલીમ પામેલી નર્સ, વૈદકીય વિદ્યાર્થી અથવા તો ધંધાદારી દાક્તરની મતાંધતાથી ભરેલી માન્યતાઓ બદલવાનું કામ અમને શા માટે લગભગ અશક્ય લાગે છે? "સંપ્રદાયોની સંભાવનાઓથી" એમનાં ભેજાં એટલાં બધાં ઠસાયલાં અને ઠિંગરાયાં હોય છે કે સાદી સમજણથી વિચારવાની શક્તિ તેઓ ગુમાવી બેઠા હોય છે. એક જૂની કહેવત છે તેમ—"ઘણા ઝાડોને લઈને તેઓ જંગલ જોઈ શકતા નથી."

યોગ્ય સમયે હું એલોપેથી, હોમિયોપેથી અને ઇલેક્ટ્રિક વૈદકનો સ્નાતક થયો, ઇલીનોઇસ સંસ્થાનની સ્ટેટ બોર્ડ ઑફ હેલ્થની પરીક્ષા પસાર કરી, અને એલોપેથિક દાક્તર અને સર્જન તરીકે પ્રેક્ટિસ કરવાની મારી સનંદ મેળવી.

નિસર્ગોપચાર ખરેખર શુભ ગ્રાહક છે

નિસર્ગોપચારની યુરોપીઅન શિક્ષણસંસ્થાઓ અને આરોગ્યભવનોમાં મારી આરોગ્ય અને જ્ઞાન માટેની શોધ દરમિયાન મેં એ જોયું કે આ બધી સંસ્થાઓ ફક્ત સત્યનો અમુક ભાગ શીખવતી અને આચરતી હતી. એ સંસ્થાઓ એક કે વધુ નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓ ઉપર ભાર મૂકતી, અને બીજી એમના જેટલી જ મહત્ત્વની પદ્ધતિઓની ઉપેક્ષા કરતી. એ સંસ્થાઓ જે વસ્તુઓ કરતી હતી તેમાંની કેટલીક પૂરેપૂરી ખરી હતી તો બીજી પૂરેપૂરી ખોટી હતી. એમાંની એકકે મારા સર્વગ્રાહી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાના આદર્શને પહોંચી શકી નહિ.

આ અનુભવોએ મને આ દેશમાં એક એવી સંસ્થા સ્થાપવાના વિચારે પ્રેર્યો કે જે સંસ્થા નૈસર્ગિક જીવન અને ચિકિત્સામાં જે કાંઈ સારું છે, તે તમામ શીખવતી અને આચરતી હોય.

છેલ્લાં સોળ વર્ષ થયાં હું અને મારા ભલા મદદગારો, જે જે અવ્યવહારુ, નુકસાનકારક અને વિનાશક છે, તેમાંથી સાચું અને વ્યવહારુ ચાળી કાઢવાનો અને પસંદ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આ નૈસર્ગિક પસંદગીની ક્રિયા અમે અમર્યાદિત સમય સુધી ચાલુ રાખવાનો નિશ્ચય કર્યો છે.

એને લઈને જ આજ સુધી પ્રતિપાદિત થયેલી પદ્ધતિઓમાં ફક્ત નિસર્ગોપચાર જ ખરેખરી વિકાસશીલ અને શુભ ગ્રાહક ચિકિત્સાની પદ્ધતિ બની શકી છે.

અમારી નિસર્ગોપચારની સંસ્થાઓમાં ઍલોપેથિક, હોમિયોપેથિક, ઑસ્ટીઓપેથિક, ન્યુરોપેથિક, કાયરોપ્રેક્ટિક અને નેપ્રાપેથિક ચિકિત્સા-સંપ્રદાયોના પ્રતિનિધિઓ, નિસર્ગોપચાર, પ્રાણવિનિમય, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના ચિકિત્સકોની જોડાજોડ, દિનપ્રતિદિન સંપૂર્ણ સંવાદી રીતે, ગેરસમજ, ઈર્ષ્યા કે અસહિષ્ણુતાના પડછાયા સિવાય કામ કરે છે. જગતભરમાં બીજી એવી એકે સંસ્થા નથી કે જે આની પેઠે સાચી શુભ ગ્રાહકતાનું ઉદાહરણ પૂરું પાડતી હોય અને છતાં ય નિસર્ગોપચાર ઉપર એ સાંકડો, પૂર્વગ્રહભરેલો અને દવાવાદી સારવારનાં સાચાં મૂલ્યોથી અજ્ઞાન છે એવો આક્ષેપ અનેક વાર કરવામાં આવે છે.

આ છાપ ઊભી થવાનું કારણ એ છે કે ચિકિત્સા-પદ્ધતિઓમાં અમે બે વસ્તુઓ ઉપર પ્રતિબંધ મૂકીએ છીએ અને તે **ઝેરી દવાઓ અને વિવેકશૂન્ય બિનજરૂરી સર્જિકલ ઓપરેશનો.**

અમે એ આનંદપૂર્વક કબૂલ કરીએ છીએ કે યોગ્ય અને સબળ કારણોને લઈને જ આરોગ્ય અને જીવનના આ દગલબાજ અને વિનાશક દુશ્મનો સામે અમારો મક્કમ વિરોધ છે. જ્યારે અમે એ જાણીએ છીએ કે એક પ્રચંડ યુદ્ધથી ઉદ્ભવતી યાતનાઓની બરોબરી કરે અને એમને વટાવી જાય એટલો સંહાર તેઓ કરે છે, તો પછી આ ભયંકર સાધનોના ઉપયોગનો અમારે વિરોધ શા માટે ના કરવો? લક્ષાવધિ લોકો દવાઓ અને અનાવશ્યક સર્જિકલ ઓપરેશનોથી હઠીલા મંદવાડ, ગાંડપણ અને અકાળ મૃત્યુના ભોગ બને, તે સમરાંગણ ઉપર અપંગ અને ઘાયલ બનવા કરતાં શું ઓછું ખરાબ છે?

શું હું મારા ભાઈનો રક્ષક છું?

હું એ જાણું છું કે આ પ્રકારની સરખામણીઓ ધર્માંધતા અને અસહિષ્ણુતાનો અપવાદ લાવે છે; એમ છતાં ય 'નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળા'માં મારા વિધાનોના ટેકામાં મેં પ્રત્યક્ષ પુરાવો ટાંકયો છે. જો મારા દાવાઓ સાચા હોય, તો આ હકીકતોને શા માટે છુપાવવી? પ્રજાની નજર સામેથી જો દારૂનો વેપાર, વેશ્યાવૃત્તિ, જુગાર, સંમોહનવિદ્યા, પ્રેતવાહન અને બંધાણી દવાઓનાં અનિષ્ટો છુપાવવામાં નથી આવતાં, તો પછી અકથ્ય યાતનાઓથી ભરેલાં વૈદકીય દુરાચારના પરિણામો શા માટે છુપાવવાં? આરોગ્ય, જીવન અને સુખના રોગ મટાડવાના ભૂલભરેલા ખ્યાલથી ગાફેલ ઉપર દવાઝેરો અને વેપારી વાઢકાપના જે પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે; અને ખરી રીતે તો જે કુદરતના રોગનિવારક પ્રયત્નોને દાબી દઈને હઠીલા મંદવાડના અત્યંત ફળદ્રુપ કારણરૂપ બની રહે છે.

ઉપલા શત્રુઓને વખોડી કાઢવાનું અને દાબી દેવાનું કામ જો સારું અને વ્યાજબી હોય તો, તેનાથી માણસજાત ઉપર ઊતરતી

યાતનાઓની ઉપેક્ષા શા માટે કરવી અથવા તો એ હકીકત શા માટે છુપાવવી ?

વધુ મોટી જવાબદારી ક્યાં રહેલી છે, દારૂ વેચવામાં કે દવાઓ વેચવામાં ? જે માણસ પીઠામાં દારૂ પીવા માટે જાય છે તે એ જાણે છે કે પોતે શું લઈ રહ્યો છે, અને પોતાના ઉપર તેની શું અસર થશે ! પણ જે આરોગ્યવાંચ્છુ લોકો પોતાને માટે અથવા તો પોતાના પ્રિયજનો માટે દવા ખરીદવા સારુ દવાની દુકાનમાં પ્રવેશ કરે છે, અને ત્યાં જેમને આ પૃથ્વી પરના ખરાબમાં ખરાબ અને અત્યંત સંહારક ઝેરો, દવાઓ અને ટોનિકોના રૂપમાં ઘેર લઈ જવા માટે લલચાવવામાં આવે છે. તેઓ ક્રૂર રીતે છેતરાય છે અને ઊલટા રોગના ભોગ બને છે.

આ વિધાનો અતિશયોક્તિ ભરેલાં અને અન્યાયી નથી એમ હું ખાતરીપૂર્વક જાણું છું; કારણ કે અમારી દૈનિક પ્રેક્ટિસમાં વિનાશક સાધનોના ભોગ બનેલા કમનસીબ માનવીઓ સાથે અમે કામ પાડીએ છીએ; અમે એમની આંખોમાં પારો, આયોડીન, સ્ટ્રીકનીન, સોમલ, ડામરના ઝેરો, "૬૦૬", (સાલવરસેન) વગેરેના ચિહ્નો જોઈએ છીએ; અને એમની આંખોમાંના આ આધારભૂત પુરાવાની સાથે સાથે અમને એ પીડીતો પાસેથી આ ઝેરો લીધાનો ઇતિહાસ તથા જુદી જુદી જાતનાં હઠીલા દવાવિષપ્રયોગોનાં લાક્ષણિક લક્ષણો, જેવાં કે લોકોમોટર એટેક્ષી, થરથરિયો વા, પેરેસીસ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ અને હઠીલા સંહારક રોગોનાં બીજાં પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપો જોવાનાં મળે છે.

આ હકીકતોનું પૂરેપૂરું મહત્ત્વ પિછાન્યા પછી મારી જવાબદારી શી છે ? આ બાબતમાં મારી શી ફરજ છે ? ધંધાદારી રીતે નીતિમાન અને બુદ્ધિચુસ્ત ગણાવવા માટે હું આ હકીકતોને જાણતો

હોવા છતાં શું મારે આ હકીકતો છુપાવવી ? કે પછી મારી ફરજ સત્યને જાહેર કરવાની અને આ મિથ્યાવિજ્ઞાનનો વિનાશક સારવારોમાં જીવન, આરોગ્ય અને સુખનો નાશ કરનારાં જે ભયંકર જોખમો છુપાઈ રહ્યાં છે તેની સામે ચેતવણીનો સૂર ઉચ્ચારવાની છે ?

લોકો જ્યારે એક વખત દવાવાદી અનિષ્ટનાં જોખમો પૂરેપૂરાં સમજશે, ત્યારે દારૂના વેપાર સામે ચાલતી ચળવળ કરતાં વધુ નિર્ણયાત્મક અને વધુ અસરકારક એવી એક બીજી નિષેધક ચળવળ ચાલશે. દારૂના વેપાર સામે દારૂનિષેધની ચળવળના સહૃદયી કાર્યકર્તાઓએ જે કાંઈ કામ કર્યું છે તેવું જ કામ બીજા સહૃદયી કાર્યકર્તાઓએ દવાઓના વેપાર સામે કરવું પડશે. દવાવિરોધી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓના પ્રતિનિધિઓ અને અનુયાયીઓના સતત પ્રયત્નોને પરિણામે માનવજાતના આ મહાભયંકર શત્રુ સામેના બળવાના પ્રથમ ચિહ્નો દૈનિક વર્તમાનપત્રોમાં અને સામયિક સાહિત્યમાં ક્યારના ય દેખાઈ રહ્યાં છે.

"દવાઓનો બહિષ્કાર" એ મથાળા હેઠળ એક આગેવાન વૈદકીય પત્ર આ વલણ સામે દિલગીરીપૂર્વક નીચે મુજબ નોંધ લે છે :

"અમને એવી ખબર મળી છે કે એક આગેવાન વૈદકીય શાળાએ દવાશાસ્ત્ર અને દવાઓના ઉપચારો શીખવવાનું બંધ કર્યું છે. આ ક્રિશ્ચયન સાયન્સ અને દવાવિરોધી ચિકિત્સા માટે એક બીજો મોટો વિજય છે. આ કહેવાતી વૈદકીય શાળાઓની નીતિને પરિણામે છેલ્લાં વીશ વર્ષોમાં આપણા ધંધાએ પોતાની ½ વ્યાજબી ઘરાકી ગુમાવી છે. જો આ કહેવાતી આગેવાન વૈદકીય શાળાના દાખલાનું બીજી કહેવાતી આગેવાન વૈદકીય શાળાઓ અનુકરણ કરશે તો આપણો ધંધો ટૂંક સમયમાં પોતાની બીજી ½ ઘરાકી ગુમાવશે.

૩ રચના અઘરી છે, વિનાશ સહેલો છે.

જેને અમે ધૂતકારી કાઢીએ છીએ તેના બદલામાં અમે બીજું શું આપ્યું છે ? અત્યાર સુધીમાં નિસર્ગોપચારે ભૂતકાળની ભૂલો ઉઘાડી પાડવામાં અને એમનો નાશ કરવામાં જે કાંઈ કામ કર્યું છે તે મેં રજૂ કર્યું છે. પણ ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં નિસર્ગોપચારનો રચનાત્મક રીતે જો કાંઈ ફાળો હોય તો તે શો છે? જૂના વિનાશક વિચારોને સ્થાને વધુ રચનાત્મક પ્રકારના નવા વિચારો અને વ્યવહારો દાખલ કરવા માટે નિસર્ગોપચારે શું કર્યું છે ?

આ પ્રશ્નોનો મારો ઉત્તર એ છે કે નિસર્ગોપચારે જીવનનિર્ગમન, સ્વાસ્થ્ય-સંરક્ષણ અને માનવરોગોની ચિકિત્સામાં એક રીતે નહિ પણ અનેક રીતે સંપૂર્ણ ક્રાન્તિ આણી છે. **અર્વાચીન વૈદક શાસ્ત્રમાં નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને સિદ્ધાંતોએ જે બહુ જ મહત્ત્વનો ફાળો આપ્યો છે અને કીમતી શોધોનો ઉમેરો કર્યો છે તેમાંથી મેં માત્ર થોડીક જ નીચે વર્ણવી છે. જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની આ બુદ્ધિયુક્ત પદ્ધતિઓ નિસર્ગોપચાર ગ્રંથ-માળાના પુસ્તકોમાં સંપૂર્ણ રીતે વર્ણવવામાં આવી છે.**

સૌથી પહેલાં, નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાને આરોગ્ય, રોગ અને મટાડની ક્રિયાઓ હેઠળ કાર્ય કરતા મૂળભૂત નિયમો અને સિદ્ધાંતોની શોધ કરીને અને એમનો વ્યવહારુ અમલ કરીને એક મૌલિક અને ક્રાન્તિકારી કાર્ય કર્યું છે. આજથી બે હજાર વર્ષ ઉપર "વૈદકના

પિતા" હિપોક્રેટીસે આ નિયમો અને પદ્ધતિઓ શીખવી અને આચરી હતી, પણ બૌદ્ધિક અંધકાર અને વહેમથી ભરેલા મધ્યકાલીન યુગમાં પ્રાચીન પુરુષોના બીજા ડહાપણની સાથે આ ડહાપણ પણ વિસરાઈ અને દટાઈ ગયું હતું, જેનાં યુરોપની નિસર્ગોપચારની ચળવળના સ્થાપકોએ સ્વતંત્ર રીતે પુનર્શોધ અને પુનરોદ્ધાર કર્યાં.

એમ છતાં ય, આ નિયમોની ચોક્કસ વૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં રજૂઆત અને પ્રતિપાદનનું, તેમ જ માનવરોગોના નિદાન અને ચિકિત્સામાં એમનો વ્યવહારુ અમલ દર્શાવવાનું કાર્ય નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના લેખકને ફાળે આવ્યું હતું. આ હકીકતનો આરોગ્યવિકાસક સાહિત્યના અભ્યાસીઓ અને વાંચકોમાં સામાન્ય રીતે સ્વીકાર થવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે.

નિસર્ગોપચારના પુસ્તકોના વાંચકો તરફથી અમને અવારનવાર એવા પત્રો મળે છે કે જેમાં નીચે મુજબનાં વિધાનો હોય :

"મેં આરોગ્યવિકાસનું લગભગ તમામ જૂનું અને નવું સાહિત્ય વાંચ્યું છે. કુહ્ને, બિલ્ઝ, લામન અને જુસ્ટનું સાહિત્ય તેમ જ આ વિષયને લગતાં છેલ્લાંમાં છેલ્લાં બ્રિટિશ અને અમેરિકન પ્રકાશનો એમાં આવી જાય છે, પણ તમારાં લખાણોમાં જીવન અને આરોગ્યના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો જે રીતે વ્યકત થાય છે તેની સાથે સરખાવી શકાય એવું મને બીજું કાંઈ મળ્યું નહિ. એ દરેક વસ્તુના મૂળને સ્પર્શે છે. નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પુસ્તકોમાં રોગનિવારણની જુદી જુદી પદ્ધતિઓનું જે એકીકરણ થયું છે, એ બધાનો સર્વસામાન્ય પાયો નક્કી કરવામાં આવ્યો છે. અને થોડાક સાદા સિદ્ધાંતો વડે એ ક્યાં સાચી અથવા ખોટી છે એ બતાવવામાં આવ્યું છે. તેવું કાર્ય આજે અસ્તિત્વ ધરાવનાર પદ્ધતિઓમાંથી કોઈએ કર્યું નથી."

૪ વિપુલ જીવન અને તે શી રીતે મેળવવું ?

"હું એટલા માટે આવ્યો છું કે એમને જીવન મળે, અને એમને એ વધુ વિપુલ પ્રમાણમાં મળે"

આ શબ્દોમાં ભગવાન ઈસુએ આપણને કેવળ માનવરોગોના નિવારણનો અને જીવનની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓ ઉપર સર્વોચ્ચ કાર્યક્ષમતા વ્યક્ત કરવાનો મંત્ર જ આપ્યો નથી, પણ સાથે સાથે એમણે પદાર્થના સૂક્ષ્મતમ પરમાણુથી માંડીને સૌથી મોટા સૂર્યમંડળ સુધીના બ્રહ્માંડના વિકાસક્રમ હેઠળ કાર્ય કરી રહેલો નિયમ વ્યક્ત કર્યો છે. વિકાસક્રમ એટલે વધુ ને વધુ જીવનનો વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં શુદ્ધ, સશક્ત અને અટપટો આવિર્ભાવ.

નબળી, માંદલી માણસજાત નિરાશાથી ચીસ પાડી ઊઠે છે: "અરે ડૉક્ટર, જો તમે મને એવો કોઈ પોષક ખોરાક કે શક્તિપ્રદ માત્રા બતાવો કે જેનાથી મને વધુ બળ મળે તો મને સંતોષ થશે." યુગો થયાં કીમિયાગરો, વૈદદાક્તરો અને વૈજ્ઞાનિકો કાયાકલ્પ કરે, તમામ માનવરોગોને મટાડે અને માનવજીવનને અનંત કાળ સુધી લંબાવે એવા અદ્ભુત અમૃતઝરાની વ્યર્થ શોધ ચલાવી રહ્યા છે.

મેં જ્યારથી આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણના પ્રશ્નોનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો ત્યારથી મારી એ ખાતરી થઈ છે કે આપણે જો જીવનશક્તિની પ્રવૃત્તિને પૂરતા પ્રમાણમાં વધારી શકીએ તો

આપણે તમામ રોગોને એકદમ મટાડી શકીએ. **બધા રોગોની ઉત્પત્તિ સમગ્ર શરીરમાં જીવનશક્તિના સ્વાભાવિક અંતઃપ્રવાહ અને વહેંચણીમાં ખલેલ કરનાર, એને ઘટાડનાર કે એને અસ્તવ્યસ્ત કરનાર કંઈક કારણને લઈને છે.**

ઉગ્ર રોગ એ શરીરમાં રોગી અવસ્થાઓને કારણે ઉદ્‌ભવેલી અડચણોને પાર કરવા માટે જીવનશક્તિની પ્રવૃત્તિમાં થયેલો કામચલાઉ વધારો દર્શાવે છે. હઠીલો રોગ એ જીવનશક્તિની પ્રવૃત્તિમાં કાયમી નડતર છે. હઠીલા રોગમાં શરીરના કોષો અને તંતુજાળો નિરુપયોગી પદાર્થો, રોગદ્રવ્ય અને ઝેરોથી એટલા તો ભરચક બન્યા હોય છે કે તેઓ ઉગ્ર રોગ અથવા તો રોગનિવારક ક્રાન્તિના રૂપમાં થતા ઉગ્ર રોગનિવારક પ્રયત્નો કરવાને અસમર્થ હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઉગ્ર રોગ એ રોગનિવારક બળોની રોગી અવસ્થાઓ સામેની લડાઈ છે. મટાડ એટલે રોગદ્રવ્યના નડતર ઉપર જીવનના બળોનો વિજય.

શારીરિક અને માનસિક સામર્થ્ય, રોગ પ્રતિકારની શક્તિ અને જીવનનો ઉલ્લાસ માણવાની યોગ્યતા એ જીવનશક્તિના આવિર્ભાવો છે; અને આ બળો એ જીવનબળના રૂપાન્તરો છે, એટલે રોગને મટાડવામાં તેમ જ ઊંચામાં ઊંચી કાર્યક્ષમતાની શક્તિ અને જીવનના ઉચ્ચતર આનંદો ભોગવવાની શક્તિ ટકાવી રાખવામાં, આપણી આગળ જે પ્રશ્ન છે તે એ છે કે જીવનશક્તિના અંતઃપ્રવાહ અને વહેંચણીના કાર્યને કઈ રીતે વેગ આપવો કે જેથી આપણે "વિપુલ જીવન"ના ભોક્તા બનીએ.

આ દિવ્ય પરિપૂર્ણતાની શોધ ભૂતકાળમાં નિષ્ફળ ગઈ છે, અને જ્યાં સુધી વૈદકીય ધંધાદારોઓ અને આમજનતા જીવનશક્તિનું મૂળ "પોષક ખોરાકો, બલપ્રદ ટોનિકો અને ઉત્તેજકો"માં શોધશે ત્યાં સુધી ભવિષ્યમાં પણ નિષ્ફળ જશે. આ પદાર્થો જીવન આપી

શકે નહિ; કારણ કે તેઓ જીવનના ગૌણ આવિર્ભાવો છે. જીવન-શક્તિમાંથી ઉદ્દભવેલી ગૌણ શક્તિઓનું ફરી પાછું જીવનશક્તિમાં સર્વ શક્તિઓની માતૃશક્તિમાં રૂપાંતર થઈ શકે નહિ. જો આ શક્ય હોત તો આપણે ખરેખર જીવનને અમર્યાદિત કાળ સુધી લંબાવી શકત.

જીવનશક્તિ અને એમાંથી ઉદ્દભવેલી બીજી શક્તિઓ જેવી કે શરીરશક્તિ, સ્નાયુશક્તિ અને સાજા થવાની શક્તિનો આહારો, ઔષધો, દવાઓ અને ઉત્તેજકો સાથેનો સંબંધ "નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારનાં મૂળતત્ત્વો"માં નીચે મુજબ વર્ણવવામાં આવ્યો છે:

"આ વિશ્વમાં સર્વ જીવનનું એક મહાન ઉદ્દભવસ્થાન જેને આપણે ઈશ્વર, કુદરત, સર્જકશક્તિ અથવા વિશ્વપ્રજ્ઞા કહીએ છીએ, એમાંથી આપણામાં આ જીવનશક્તિ વહી રહી છે, અને સર્વ શક્તિ-ઓનું એ મૂળ ઉદ્દભવસ્થાન છે. એમાંથી જ બીજા બધા પ્રકારની અને સ્વરૂપની શક્તિઓ ઉદ્દભવે છે.

"કાચના ગોળા અને કારબનના દોરા મારફતે ગરમીને પ્રકાશના રૂપમાં વ્યકત થતો વિદ્યુતપ્રવાહ એ બન્નેથી જેટલી હદે સ્વતંત્ર છે, તેટલી જ હદે જીવનશક્તિ શરીરથી અને ખાન ને પાનથી સ્વતંત્ર છે. કાચનો ગોળો ફૂટી જવાથી જો કે પ્રકાશ ઓલવાઈ જાય છે તો પણ એની પાછળ રહેલી વિદ્યુતશક્તિના જથ્થામાં કોઈ પણ રીતે ઘટાડો થતો નથી.

"એ જ રીતે જો પાર્થિવ દેહ 'મરી જાય' તો પણ જીવનશક્તિ અખૂટ બળથી આધ્યાત્મિક-શરીર જે પાર્થિવ શરીરની પૂરેપૂરી પ્રતિકૃતિ છે, પણ જેનાં પાર્થિવ અણુઓ અને પરમાણુઓ, ભૌતિક દેહના અણુઓ અને પરમાણુઓ કરતાં અનેકગણા વધુ શુદ્ધ

છે, અને અનેકગણી વધુ ઝડપથી આંદોલન કરી રહ્યા છે, તેની માર-ફતે કાર્ય કર્યા જ કરે છે.

"આ કેવળ શ્રદ્ધા કે તર્કવાદની બાબત નથી, પણ નૈસર્ગિક વિજ્ઞાનની સિદ્ધ થયેલી હકીકત છે.

"જ્યારે સેન્ટ પોલે એમ કહ્યું કે: (આઈ. કોર. ૧૫:૪૪) 'પાર્થિવ દેહની પેઠે આધ્યાત્મિક દેહ પણ છે' ત્યારે તેણે કુદરતની એક વાસ્તવિક હકીકત કહી હતી.

"ખરેખર એક સૂક્ષ્મદેહ જે જાગ્રત ચેતના, સ્મરણશકિત અને તર્કની શકિતઓના વાહન તરીકે કાર્ય કરતો હોય, અને દૈહિક ધર્મોનું સાધન હોય તેના સિવાય વ્યકિતની મરણ પછીની હયાતિ કલ્પવાનું કામ અશકય છે. આવા શરીર સિવાય એક આત્માને બીજા આત્માઓ ઉપર પ્રભાવ પાડવાનું કે તેઓની સાથે વ્યવહાર ચલાવવાનું કામ અસંભવિત છે.

"એટલા માટે મરણ પછીની વ્યકિતની હયાતિ એ જો કુદ-રતની એક વાસ્તવિક હકીકત હોય, અને અમરત્વની સિદ્ધિ એ જો એક શકયતા હોય, તો આધ્યાત્મિક દેહ એ એક આવશ્યકતા છે. કોઈ કદાચ એમ કહેઃ 'જીવનશકિત એ જો ભૌતિક દેહથી અને ખાન અને પાનથી સ્વતંત્ર હોય તો પછી આપણે જીવન નિભાવવા શા માટે ખાવુંપીવું પડે છે?'

"એનો જવાબ એ છે કેઃ 'જીવનતંત્રને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા માટે ખાન અને પાન જરૂરી છે, જેને લઈને જીવનશકિત એની દ્વારા સર્વોત્તમ રીતે વ્યકત થઈ શકે અને કાર્ય કરી શકે. એટલા માટે ખોરાક શરીરની તંતુજાળોના બાંધકામ અને સમારકામ માટે આવશ્યક છે. અમુક હદ સુધી એનો બળતણ તરીકે પણ ઉપ-યોગ થાય છે, જેનાથી એનું પ્રાણીજગરમી અને શરીરશકિતમાં રૂપાંતર થાય છે.

"એ ઉપરાંત કોલસાનું ગરમીમાં રૂપાંતર થઈ શકે એ પહેલાં એને જેમ અગ્નિના સસંર્ગમાં આવવું પડે છે, તે જ રીતે ગરમી પદાર્થોને 'બાળવા માટે' કે એમના 'પ્રસ્ફોટન' માટે જીવન-શકિતની જરૂર રહે છે. જ્યારે 'જીવન' ચાલ્યું જાય છે, ત્યારે શર્કરા, સ્નેહદ્રવ્યો, નત્રિલો, ટોનિકો અને ઉત્તેજકોના મોટા જથ્થાઓ પણ શરીરમાં જીવનશકિતની એક ચિનગારી સરખી પેદા કરી શકતા નથી.

"ઊલટપક્ષે ખાન અને પાનનું પાચન ને અભિશોષણ અને નિરુપયોગી દ્રવ્યોનો ઉત્સર્ગ સારા પ્રમાણમાં જીવનશકિતનો વ્યય માગી લે છે, એટલા માટે શરીરની વાસ્તવિક જરૂરિયાતો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં લેવાયલો તમામ ખોરાક જીવનશકિત આપવાને બદલે એને વેડફી નાખે છે.

"જો આ હકીકતો વધુ વ્યાપક રીતે જાણીતી હોત અને એ સમજપૂર્વક સ્વીકારાતી હોત તો લોકો, પોતે 'જેટલા જથ્થામાં ખોરાક ખાઈશું, તેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ વધશે' એવા ભૂલભરેલા ખ્યાલ હેઠળ કાયમી અત્યાહાર કરતા ના હોત; તેમ જ તેઓ ઝેરી ઉત્તે-જકો અને ટોનિકોમાંથી 'શક્તિ' મેળવી શકાય છે, એમ માનતા ના હોત. ઉપવાસથી તેઓ આટલા બધા ડરતા ના હોત. તેઓ ઉગ્ર રોગોમાં અને 'રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ' માં ઉપવાસની આવશ્યકતા વધુ સારી રીતે સમજતા હોત, અને શરીરશુદ્ધિના આ અત્યંત અસરકારક સાધનનો અનેક વાર તેમને પોતાને માટે લાભ ઉઠાવતા હોત, તેમ જ થોડાક ટંકો છોડી દેવાથી તેઓ મરણોન્મુખ દશામાં આવી જશે એવું તેઓ માની બેસત નહિ.'"

ટૂંકામાં એમ કહી શકાય કે, ખાન અને પાન વધુમાં વધુ એટલું જ કરી શકે કે શરીરને એ સ્વાભાવિક નીરોગી દશામાં રાખી શકે. આની ઉપર જ જીવનશક્તિનું શરીરમાં વહન અને મજ્જાતંતુ

તંત્રના માર્ગથી જુદા જુદા અવયવો અને પ્રત્યેક વ્યક્તિગત કોષમાં એનું મુક્ત પ્રસરણ અવલંબે છે.

નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓમાંથી જે જે પ્રક્રિયાઓ લોહીને પોષણ આપે છે અને શુદ્ધ કરે છે, કચરામાંથી અને રોગદ્રવ્યમાંથી શરીરનો છુટકારો કરે છે, યાંત્રિક ખોડખાંપણો સુધારે છે તથા માનસિક અને ઊર્મિક અવસ્થાઓને સંવાદી બનાવે છે તે સઘળી પ્રક્રિયાઓ જીવનશક્તિનો વધુ મોટો પુરવઠો અને એમાંથી ઉદ્ભવતાં સ્નાયુસામર્થ્ય, શરીરશક્તિ, રોગપ્રતિકાર શક્તિ અને સાજા થવાની શક્તિ જેવી શક્તિઓ પૂરી પાડે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જીવનતંત્ર જેમ વધુ સ્વાભાવિક, નીરોગી અને સંપૂર્ણ બને છે તેમ જીવનશક્તિનો અંતઃપ્રવાહ વધુ છૂટથી વહે છે.

આજ સુધી પ્રગટ થયેલા આહારશાસ્ત્ર કે આહાર રસાયનશાસ્ત્રને લગતા કોઈ પણ પુસ્તકમાં, જીવનશક્તિ અને એના આહાર, ઔષધો, ટોનિકો અને ઉત્તેજકો સાથેના સાચા સંબંધ વિષે સ્પષ્ટિકરણ કરવામાં આવ્યું નથી.

ચિકિત્સાના જુદાં જુદાં દર્શનો, પદ્ધતિઓ અને સંપ્રદાયો જીવનશક્તિના પ્રશ્નનો માત્ર અંશતઃ જ વિચાર કરે છે. કેટલાક પોતાના પ્રયત્નો આહારયોજના પૂરતા જ મર્યાદિત કરે છે, તો બીજાઓ દવાપ્રયોગો અને શસ્ત્રોપચાર ઉપર ઝોક આપે છે, જલોપચારક જીવનરસોના અને મજ્જાતંતુઓના પ્રવાહોના વહનને ગરમ અને ઠંડા પાણીના પ્રયોગો વડે ઉત્તેજે છે. ચિકિત્સાના મેનિપ્યુલેટિવ સંપ્રદાયો અસ્થિરચનાઓ, અસ્થિબંધનો, સ્નાયુઓ અને સંયોજક તંતુજાળોની યાંત્રિક ખોડખાંપણો સુધારીને જીવનશક્તિના પ્રસરણનો માર્ગ સરળ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માનસોપચારકો, ક્રિશ્ચિયન સાયન્ટિસ્ટો અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકો યોગ્ય માનસિક અને આધ્યાત્મિક

વલણો સ્થાપવા તરફ એમના પ્રયત્નો યોજે છે. આ બધી અને માનવવ્યાધિઓની સારવાર કરનાર બીજી બધી પદ્ધતિઓ આખા યે પ્રશ્નની માત્ર એક કે વધુ બાજુઓને જ સ્પર્શે છે.

આજ સુધી યોજાયલી સઘળી પદ્ધતિઓમાં નિસર્ગોપચાર એ જ માત્ર એક એવી પદ્ધતિ છે કે જે નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓનાં તમામ શુભ તત્ત્વોના સંયોજનનો અને એમના વ્યવહારુ અમલનો પ્રયાસ કરે છે. એ માત્ર ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ, વિવેકશૂન્ય બિનજરૂરી શસ્ત્રક્રિયાઓ, સંમોહનવિદ્યા અને ભૂલભરેલા ને ગેરરસ્તે દોરવનારા પૂર્વપક્ષ ઉપર રચાયેલ માનસોપચાર જેવી વિનાશક પદ્ધત્તિઓ સામે જ પ્રતિબંધની લાઇનદોરી મારે છે.

૫ રેાગનિવારણનેા મૂળભૂત નિયમ

આપણે જાણીએ છીએ ત્યાં સુધી તેા, માનવઇતિહાસમાં પહેલી વાર રેાગનિવારણના જે નિયમેાએ ચિકિત્સાશાસ્ત્રને એક ચેાક્કસ વિજ્ઞાન બનાવ્યું છે, તેમાંના એક પ્રમુખ નિયમનું પ્રતિપાદન લેખકે નીચેના વિધાનમાં કર્યું છે: **"દરેક ઉગ્ર રેાગ એ કુદરતના રેાગ-નિવારણના પ્રયત્નનું પરિણામ છે."** આ નિયમ એ એક કુદરતની વાસ્તવિક હકીકત હેાવાથી, રેાગ એ વિનાશકારક બળ નથી, ડરવા લાયક દુશ્મન નથી, પણ જો એને યેાગ્ય સારવાર અને સહાય કરવામાં આવે તેા તે એક મિત્ર અને મદદગાર છે. ઉગ્ર રેાગની આ વિભાવના કેવળ શારીરિક દુઃખદર્દોને લાગુ નથી પડતી, પણ સાથેસાથે અનિષ્ટના આખા યે પ્રશ્નને વ્યાપક રીતે લાગુ પડે છે. "અનિષ્ટનેા સામનેા ના કરેા, પણ ઇષ્ટ વડે અનિષ્ટનું નિવારણ કરેા." એ બાઇબલની આજ્ઞાને આ વિભાવના સમજાવે છે, અને એનું વ્યાજબીપણું સિદ્ધ કરે છે.

ઉગ્ર રેાગને શુદ્ધિકરણનેા અને રેાગનિવારણનેા પ્રયત્ન માનવાને કારણે નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિ રેાગની સામે રેાગેાત્પાદક સાધનેાથી અને છરીચાકુથી લડતી નથી. એ સ્વાસ્થ્ય-સર્જક પદ્ધતિઓથી રેાગ ઉપર દિગ્વિજય મેળવે છે, અને એથી યે સારું તેા એ છે કે એ રેાગને અટકાવે છે અને એને બિનજરૂરી બનાવી દે છે. આરેાગ્યના નિયમેાને માન્ય કરીને

એ રોગનું કારણ દૂર કરે છે. એટલા માટે એને ઝેરી દવાઓ, રક્તરસો, પ્રતિવિષો, રસીઓ અને અપંગપણું લાવતી શસ્ત્રક્રિયાઓ, જેઓ રોગનાં મૂળભૂત કારણોને દૂર કરતાં નથી, પણ કેવળ એનાં લક્ષણોને દબાવી દે છે તેમની લેશમાત્ર જરૂર નથી. રોગલક્ષણોને દાબી દેવાને બદલે, નિસર્ગોપચાર જીવનનિર્ગમનના અને માનવદેહની સારવારના નૈસર્ગિક માર્ગો શીખવે અને આચરે છે, જેનાથી રોગ-પ્રતિબંધ શક્ય બને છે, અને એટલા માટે એ એક માત્ર સાચો આરોગ્યનો વીમો પૂરો પાડે છે. જિંદગી, અકસ્માત, આગ અને બીજી અનેક જાતના વીમાઓ પાછળ દરસાલ લાખો રૂપિયા ખર્ચાઈ રહ્યા છે, પણ લોકસમૂહ હજી એ હકીકતથી વાકેફ થયો નથી કે સર્વોત્તમ અને સૌથી કીમતી વીમો-આરોગ્યનો વીમો-પ્રિમિયમ ભર્યા સિવાય કેવળ આપણી વિચારની, લાગણીની અને કામકાજની ટેવો પર આધિપત્ય ધરાવતા કુદરતના કાયદાઓ મુજબ જીવન જીવવાથી આપણે ઉતરાવી શકીએ છીએ.

૯ રોગનિવારક ક્રાન્તિનો નિયમ

અયોગ્ય રહેણીકરણી અને ઉગ્ર રોગોની દમનકારક સારવાર હઠીલા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. હઠીલો રોગ એટલે શરીરની અથવા તો વધુ સ્પષ્ટ રીતે કહીએ તો શરીરના કોષો અને અવયવોની એવી સ્થિતિ કે જેમાં એમની જીવનશક્તિ એટલી બધી ઘટી ગઈ હોય છે, અને તેઓ નિરુપયોગી પદાર્થો અને રોગદ્રવ્યથી એટલા તો ભારે મરતા હોય છે, કે તેઓ ઉગ્ર શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નો માટે બિલકુલ જાગ્રત થઈ શકતા જ નથી. એટલા માટે નિસર્ગોપચાર, હઠીલા રોગોની સારવારમાં આહારની શાસ્ત્રીય પસંદગી અને મેળવણીથી યોગ્ય લોહી તૈયાર કરે છે, મલોત્સર્ગના અવયવોને વધુ સચેત અને પ્રવૃત્તિશીલ બનાવી શરીરની શુદ્ધિ કરે છે; અસ્થિબંધારણ, સ્નાયુઓ, અસ્થિબંધનો અને બીજી સંયોજક તંતુજાળોની યાંત્રિક ખોડખાંપણો મેનિપ્યુલેટિવ સારવારથી સુધારે છે, અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ ને ઔર્મિક અવસ્થાઓને સુવ્યવસ્થિત અને સંવાદી બનાવે છે.

જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની આ રચનાત્મક પદ્ધતિઓથી શરીરના કોષો અને અવયવો એટલા તો શુદ્ધ અને બળવાન બને છે, કે તેઓ ઉગ્ર મલોત્સર્ગનો પ્રયત્ન શરૂ કરે છે અને રોગ દ્રવ્યના જથ્થાને, નિરુપયોગી પદાર્થોના સંચયને અને ઝેરી તત્ત્વોને લોહી અને લસીકાના પ્રવાહોમાં ફેંકી દેવા માંડે છે. ત્યાર બાદ આ જીવનરસો

મળને મલોત્સર્ગના અવયવો તરફ લઈ જાય છે. જ્યારે આ મલોત્સર્ગની ક્રિયા ચાલતી હોય છે, ત્યારે આ રોગી ઉત્સર્ગો ચામડીના ફોલ્લા, ઝાડા, ઉગ્ર શરદી, ગૂમડાં, પાઠાં, અસ્વાભાવિક પ્રસ્વેદ, રક્તસ્રાવો, અર્શ, ચીરાઓ, વહેતાં ધારાં, ઇત્યાદિ રૂપમાં ઉગ્ર સોજાયુક્ત પ્રક્રિયાઓ પેદા કરે છે.

આ જગ્યાએ ઑસ્ટીઓપેથો અને બીજા દવાવિરોધી ચિકિત્સકો કહેશે કે: "આ રોગનિવારક ક્રાન્તિની વાત તદ્દન ગલત છે. અમારા દરદીઓને એ અનુભવ થતો નથી. એમની જરૂર શા માટે જણાવી જોઈએ ? હઠીલા રોગના રોગભારનું, આકરા પ્રતિકાર્યો અને ઉભાતો સિવાય, મલોત્સર્ગની નૈસર્ગિક અવયવો મારફતે ક્રમશઃ વિસર્જન શા માટે ના થાય ?"

એનો જવાબ એ છે કે: "પ્રાણીના કે માનવદેહના નિરુપયોગી પદાર્થો, કારબોનિક એસિડ ગેસ (CO_2) મૂત્રિલ, સાદા ક્ષારો, મૂત્રિલામ્લ જેવા બહુ જ સરળ સ્વરૂપમાં હોય તો જ મલોત્સર્ગના અવયવો તેમનો નિકાલ કરી શકે છે. માનવદેહમાં ઉદ્‌ભવના લગભગ તમામ રોગોના મૂળમાં રહેલાં શરીરમાં સંચિત થયેલાં રોગદ્રવ્યો જે સામાન્ય રીતે કોલોઈડોને નામે ઓળખાય છે, તે અત્યંત જટીલ સંયુક્ત દ્રવ્યો હોય છે. **આ અત્યંત જટીલ કોલોઈડ દ્રવ્યોનો મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે ઉત્સર્ગ થઈ શકતો નથી. સૌથી પહેલાં અગાઉ જણાવેલા સાદા રસાયણિક સંયુક્ત દ્રવ્યોમાં એમનું પૃથક્કરણ થવું જોઈએ, અને રોગદ્રવ્યોનાં ભસ્મિકરણ કે વિઘટન દ્વારા એમને સાદા સંયુક્ત દ્રવ્યોમાં ફેરવવાનું કાર્ય સોજાયુક્ત તાવવાળી પ્રક્રિયાઓમાં જંતુપ્રવૃત્તિથી થાય છે.**

આ ખુલાસાથી એ સ્પષ્ટ થશે કે, હઠીલા રોગોમાં શરીર જ્યારે રોગદ્રવ્યોથી ખૂબ ચીકાર થઈ ગયું હોય છે ત્યારે શરીરને શુદ્ધ કરવા

માટે ઉગ્ર સોજાવાળી પ્રક્રિયાઓ અથવા તો રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ શા માટે જરૂરી હોય છે.

આ ઉપરથી એ જોઈ શકાશે કે આ ઉગ્ર પ્રકારના મલોત્સર્ગો જેને વૈદકનો જૂનો સંપ્રદાય રોગ કહે છે, તેને નિસર્ગોપચાર રોગ-નિવારક ક્રાન્તિઓ સમજે છે, અને એ રીતે એમની સારવાર કરે છે. એટલા માટે હઠીલા રોગોની બધી જ નૈસર્ગિક સારવારનું વલણ આ રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ પેદા કરવા તરફનું હોય છે, અને એમનું ઝડપી આગમન, સારવાર સાચી હોવાનો અને એ રોગ એને રોગનિ-વારણના નૈસર્ગિક નિયમો સાથે સંવાદી હોવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ પુરાવો છે. 'વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર'–એ પુસ્તકમાં સોજાનું નિરૂપણ કરતા પ્રકરણમાં સોજાનું કેવળ જૂનું રૂઢિગત વર્ણન જ આપવામાં આવ્યું નથી, પણ સાથેસાથે સોજાની પ્રક્રિયાઓની એક તદ્દન નવી જ વિભાવના રજૂ કરવામાં આવી છે. આ વિચાર નજદીકના ભવિષ્યમાં વૈદકશાસ્ત્રમાં ક્રાન્તિ લાવે એમ પણ બને. બહુ જ નિંદાયલા જંતુઓનું વિનાશક કાર્ય લોહીના શ્વેતકણો અથવા જંતુભક્ષકો કરે છે. એ શકયતાનું આ નવો સિદ્ધાંત પ્રતિપાદન કરે છે. સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને બીજા રોગજંતુઓ એ એવા ભંગીઓ છે કે જે આ "કોલો-ઈડ દ્રવ્ય" નું વિઘટન કરી એમને સાદા સ્વરૂપના દ્રવ્યોમાં ફેરવી નાખે છે અને એ રીતે એમને ઉત્સર્ગ માટે યોગ્ય બનાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જંતુભક્ષકો જંતુઓ ખાવાને બદલે જંતુઓથી ખવાઈ અને પચી જાય છે.

૭ સામયિકતાનો નિયમ

હિપોક્રેટીસના સમય પછી, નિસર્ગોપચારે પહેલી જ વાર નૈસર્ગિક સારવાર હેઠળ હઠીલા રોગોમાં આવતી રોગનિવારક ક્રાન્તિઓના આગમનને સામયિકતાનો નિયમ ચોક્કસ રીતે લાગુ પાડયો છે. ડૉ. બુકાનને 'સામયિકતા' નામના પોતાના નાનકડા પુસ્તકમાં 'સપ્તચક્ર'ના આ મહાન નિયમનો આવિર્ભાવ, જીવન અને પુરુષાર્થના અનેક ક્ષેત્રોમાં, તેમજ જન્મ, વૃદ્ધિ, યૌવન, વંશવૃદ્ધિ, ક્ષીણતા અને મરણની પ્રક્રિયાઓમાં કેવી રીતે થાય છે તે બતાવ્યું છે; છતાં ય હઠીલા રોગમાં રોગનિવારક ક્રાન્તિના વિકાસમાં આ નિયમનું કાર્ય જોવાનું એના ખ્યાલ બહાર રહી ગયું. વાસ્તવિક રીતે તો એને રોગનિવારક ક્રાન્તિના અસ્તિત્વનો અને એના સાચા અર્થનો માત્ર બહુ જ ઝાંખો ખ્યાલ હતો.

સામયિકતાના આ નિયમ અનુસાર, જો પરિસ્થિતિ અનુકૂળ હોય, અને સારવાર 'કુદરતી' હોય, તો સપ્તચક્રના દરેક ચક્રમાં, છઠ્ઠા અઠવાડિયાના છઠ્ઠા દિવસે, છઠ્ઠે માસે અને છઠ્ઠે વર્ષે આ રોગનિવારક ક્રાન્તિ દેખા દે છે. આ રસિક વિષય નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પહેલા પુસ્તકમાં 'રોગનિવારક ક્રાન્તિઓ' અને 'સામયિકતા' એ નામના પ્રકરણોમાં વધુ વિસ્તારથી ચર્ચવામાં આવ્યો છે.

૮ ઉગ્રરોગોની નૈસર્ગિક સારવાર

ઘણા લોકો જે એમ જાણે છે કે અમે બધી જાતના કહેવાતા 'અસાધ્ય' હઠીલા રોગો જેવા કે ક્ષય, કેન્સર, ટર્શરી સિફિલિસ, લોકોમોટર ઍટેક્સીઆ, બાલક્ષકવો વગેરે મટાડી શકીએ છીએ અને મટાડી રહ્યા છીએ, તેઓ હજી યે એમ માનતા હોય એમ જણાય છે કે અમે ઓરી, સિંદૂરિયો તાવ, ડિફ્થેરીઆ વગેરે ઉગ્ર રોગો મટાડવા માટે અસમર્થ હોઈશું. નીચે જણાવેલ પ્રસંગો જેવા પ્રસંગો અવારનવાર બને છે:

થોડાક સમય પહેલાં કુ૦—અમારી પાસે સારવાર માટે આવી. એ નીચેના જડબાના હાડકાના રોગથી પીડાતી હતી. સર્જિકલ સારવાર હેઠળ એ હાડકાને અર્ધો ડઝન વખત છોલવામાં આવ્યું. પણ હંમેશની પેઠે એ જૂની ફરિયાદ ફરી ફરીને ઉગ્ર રૂપમાં આવી. સર્જનોએ એને કહ્યું, કે એ કેન્સર હતું અને એનું જીવન લંબાવવા માટે આખું યે નીચેનું જડબું સંપૂર્ણપણે કાઢી નાખવાની જરૂર હતી. આ ભયંકર વિકલ્પથી ધ્રૂજી ઊઠેલી કુ૦—એ પોતાના મિત્રોમાંના એક, જેણે મારા વ્યાખ્યાનોમાં હાજરી આપી હતી તેની પાસેથી નિસર્ગોપચાર વિષે વાર્તાલાપ સાંભળવાની તૈયારી બતાવી. ત્યાર બાદ એણે પોતાની જાતને અમારી સંભાળ અને સારવાર હેઠળ મૂકી. અને છ મહિનામાં જ એનું હાડકું તદ્દન નીરોગી થઈ ગયું. બીજા ત્રણ મહિના બાદ એણે ખોટા દાંત બેસાડાવ્યા અને ત્યાર પછી એની જૂની ફરિયાદનો અંશ માત્ર પણ રહ્યો નહિ.

એક દિવસ એને અચાનક મળી જતાં મેં એના કુટુંબના આરોગ્ય અને ક્ષેમકુશળ વિષે સ્વાભાવિક રીતે જ પૂછપરછ કરી.

આંખોમાં આંસુ સાથે એણે મને કહ્યું કે, જો કે એની પોતાની તબિયત તદ્દન સરસ હતી; પરંતુ એનાં બાળકો માટે એને બહુ જ ઉપાધિ વેઠવી પડી હતી. એમાંનાં એકને ડિફ્થેરીઆ થયો હતો; અને સારવાર કરતા એલોપેથીના ડાકતરે ડિફ્થેરીઆના પ્રતિવિષનું ઈન્જેકશન ના આપ્યું ત્યાં સુધી તો બધું બરાબર હતું. ઈન્જેકશન આપ્યા પછી ચોવીસ કલાકની અંદર જ બાળકને નિતંબથી નીચેના ભાગમાં લકવો થઈ ગયો અને એ બે દિવસ બાદ મરી ગયું.

આ સારવાર સામે મેં જ્યારે મારું આશ્ચર્ય વ્યકત કર્યું અને એને પૂછ્યું, કે એણે એ કેસની સારવાર માટે કોઈ નિસર્ગોપચારકને શા માટે ન બોલાવ્યો ! એ સાંભળીને એને બહુ જ અજાયબી થઈ અને એણે કહ્યું : "ડૉકટર મને એ ખબર નહોતી કે તમે આવા રોગો પણ મટાડી શકો છે ! એ અમારે ત્યાં બહારના દરદી તરીકે આવતી હતી, એટલે એને અમારાં વ્યાખ્યાનો સાંભળવાની તક મળી નહોતી, તેમ જ એણે નિસર્ગોપચારનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં નહોતાં. બીજાં ઘણાંની પેઠે, એને પોતાને શાનાથી સારું થયું તેની જ તેને ખબર નહોતી અને એટલા માટે એને ફરી પાછી અજ્ઞાન અને નિયમભંગની શિક્ષા ભોગવવી પડી. **સાચી હકીકત તો એ છે કે ઉગ્ર રોગોની સારવારમાં જ નિસર્ગોપચાર પોતાના સૌથી મોટા ચમત્કારો સર્જે છે.**

અમારી આરોગ્યભવનની પ્રેકિટસમાં હઠીલા રોગોની સારવારમાં અમારે અમારા કાર્યની કઠિનમાં કઠિન બાજુનો સામનો કરવાનો હોય છે. અમારા આરોગ્યભવનના મોટા ભાગના દરદીઓ, જ્યાં સુધી તેઓ "ભાંગીને ભૂકો ના થઈ જાય" અને એમના કેસમાં "બગાડવાનું કશું જ બાકી ના રહે" ત્યાં સુધી અમારી પાસે સલાહ અને સારવાર માટે આવતા નથી, અને ત્યાર પછી જો થોડાક અઠવાડિયાઓ કે મહિનાઓમાં કુદરત કંઈ કરામત ના કરી શકે તો તેઓ બબડે છે, અને ફરિયાદ કરે છે કેઃ "આ તો બહુ જ ધીમું

છે." હું આવી ફરિયાદોનો કેટલીક વાર નીચે મુજબ જવાબ આપું છું : "આજ સુધી શોધાયલી રોગનિવારણની સઘળી નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિઓમાં એ ઝડપીમાં ઝડપી કાર્ય કરતી પદ્ધતિ છે; કારણ કે બીજી એવી કોઈ પદ્ધતિ નથી કે જે હઠીલા રોગો મટાડી શકતી હોય. રોગનિવારણની બાબતમાં તો એ વીસમી સદીની એક્સપ્રેસ છે. તમારી પાસે બે વિકલ્પ છે : કાં તો ધીમા નિસર્ગોપચારથી સાજા થાવ, અથવા તો સ્મશાન ભેગા થતાં સુધી હઠીલા રોગથી ચાલુ જ પીડાયા જ કરો." આવા અધીરા દરદીઓને નિસર્ગોપચારનો એક અગ્રેસર પ્રિસનીટ્ઝ એમ જવાબ આપતો કે: "તમને ઝડપથી મટાડવા માટે મારે તમારી દાદીમાથી શરૂઆત કરવી જોઈતી હતી."

હું પહેલેથી એ હકીકત બરાબર સમજ્યો હતો કે ઉગ્ર રોગોની સારવારમાં મારી સમગ્ર શક્તિઓ કેન્દ્રિત કરવાથી, બહુ જ ઓછા શ્રમ અને સંતાપથી મેં ઘણી વધુ કીર્તિ અને વધુ ધન પ્રાપ્ત કર્યાં હોત. મારાં સગાંવહાલાં અને મિત્રોની સલાહ વિરુદ્ધ મેં આરોગ્ય-ભવનનું કાર્ય શરૂ કર્યું; કારણ કે રોગગ્રસ્ત માનવજાતને અને મારા વૈદકીય ધંધાબંધુઓને હઠીલા રોગો મટાડવાની શકયતા દર્શાવવાની મને ઉત્કટ ઇચ્છા હતી. એ ઉપરાંત આ મહાન કાર્ય માટે જેટલાં સુજ્ઞાન સ્ત્રીપુરુષોને શિક્ષણ અને તાલીમ આપી શકાય તેટલાને તે આપવાની તક મેળવવા હું ઇચ્છતો હતો. એ ધીમું, કઠણ અને દુનિયાદારીની દૃષ્ટિએ અપજશિયું કાર્ય હતું, પણ જો થોડાં વધુ વર્ષો આ કાર્ય આને આ ઝડપે વિકાસ પામશે તો મારા આદર્શોનો સાક્ષાત્કાર શકય બનશે.

રોગ અને રોગનિવારણની એકતા જે નિસર્ગોપચારના તત્ત્વ-જ્ઞાનમાં શીખવવામાં આવે છે, અને ઉગ્ર રોગોની સારવારમાં વધુમાં વધુ કાર્યક્ષમતાથી વ્યવહારુ રીતે સિદ્ધ કરવામાં આવે છે, એ નિઃશંક રીતે વૈદકશાસ્ત્રને નિસર્ગોપચારની એક બહુ જ કિંમતી ભેટ છે. માનવી-ના વ્યાધિઓના નિવારણની કલામાં આજ સુધી થયેલાં બધાં ય ક્રાન્તિકારી પ્રસ્થાનોમાં એ સૌથી મોટું પ્રસ્થાન છે.

૯ રોગ અને ચિકિત્સાની એકતા

ટૂંકામાં, રોગ અને ચિકિત્સાની એકતાનો સિદ્ધાંત નીચેના વિધાનો ઉપર રચાયો છે :

અકસ્માતથી થતી ઇજા, અને જીવન તથા આરોગ્ય માટે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ બાદ કરતાં, રોગમાત્રનું એક જ મુખ્ય કારણ છે, અને તે કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરનારી જીવનનિર્ગમનની આપણી ટેવો, અને એનાથી ઉત્પન્ન થતા ઉગ્ર રોગોનું દમન.×

આપણી જીવનનિર્ગમનની ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન રોગના નીચે મુજબના ત્રણ મુખ્ય આવિર્ભાવોમાં પરિણમે છે :

૧. લોહી અને લસીકાનું અસ્વાભાવિક બંધારણ.

૨. શરીરમાં નિરુપયોગી પદાર્થો અને ઝેરોનો સંચય.

૩. જીવનશક્તિનો ઘટાડો અથવા મજ્જાતંતુની શક્તિની ન્યૂનતા.

રોગ અને રોગનિવારણના આપણા અભ્યાસમાં આપણે સૌથી પહેલાં કોષ, કે જે માનવદેહનો મૂળભૂત એકમ છે, એના જીવનની જરૂરિયાતો વિચારવી અને સ્વીકારવી પડશે. કોષનું આરોગ્ય નીચેના ત્રણ તત્ત્વો ઉપર અવલંબે છે : સંપૂર્ણ પોષણ, મલોત્સર્ગ અને મજ્જાતંતુઓની શક્તિનો નિર્બંધ પ્રવાહ.

× જુઓ: "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"માં રોગવૃક્ષનું ચિત્ર.

આપણી જીવનનિર્ગમનની ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનને પરિણામે, સ્વાભાવિક કોષજીવનની આ ત્રણ જરૂરિયાતોમાંથી એક કે વધુ જરૂરિયાતોમાં અંતરાય ઊભો થઈ રોગ ઉદ્ભવે છે.

૧. લોહી અને લસીકાનું અસ્વાભાવિક બંધારણ, જે મુખ્યત્વે અયોગ્ય ખાન અને પાનથી થાય છે. એને પરિણામે એક બાજુ કુપોષણ અને કોષોનો ભૂખમરો અને બીજી બાજુ કોષોની વિષમયતા ઉદ્ભવે છે.

૨. આ પરિસ્થિતિથી શરીરમાં નિરુપયોગી પદાર્થો, રોગદ્રવ્ય અને ઝેરોનો સંચય થાય છે.

૩. એને પરિણામે, કોષને મળતા મજ્જાતંતુની શકિતના સ્વાભાવિક નિર્બંધ પ્રવાહમાં વિક્ષેપ પડે છે, અને એ રીતે એની જીવનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે.

કોષને મળતી મજ્જાતંતુની શક્તિનો પ્રવાહ નિર્બળ બનાવે અને એની જીવનશકિત ઘટાડે એવાં બીજાં કેટલાંક તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે છે:

ક—દરેક પ્રકારની અતિશયતાઓ પછી એ અતિશ્રમ હોય કે સ્વચ્છંદ હોય.

ખ—અસ્થિબંધારણો, સ્નાયુઓ, અસ્થિબંધનો અને બીજી સંયોજક તંતુજાળોમાં ઉદ્ભવતાં યાંત્રિક ક્ષતો.

ગ—અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓનું સતત સેવન. ભય, ચિંતા, ક્રોધ, ઈર્ષા, આત્મદયા વગેરે વિઘાતક લાગણીઓમાં કાયમ રત રહેવું.

જ્યારે રોગના આ મૂળભૂત કારણો અને આવિર્ભાવોથી જીવન-

શક્તિ એટલી હદ સુધી ઘટી જાય છે કે રોગદ્રવ્યો અને ઝેરો જીવન અને આરોગ્યને ભયમાં મૂકી દે છે, ત્યારે શરીર આ રોગી અવસ્થાઓ સામે સોજા અને તાવના રૂપમાં ઉગ્ર રોગનિવારક પ્રયત્નો દ્વારા પ્રતિકાર્ય કરે છે.

આ સોજાયુક્ત ક્રિયાઓને, જો યોગ્ય સારવાર અને સહાય આપવામાં આવે તો તેઓ હરહંમેશ સર્જક હોય છે, એટલે કે એમનું સ્વરૂપ શોધક અને રોગનિવારક હોય છે, અને એ સોજાની પાંચ ભૂમિકાઓ દ્વારા પોતાનો ક્રમ પૂરો કરે છે. જો એમનું કાર્ય સરળતાથી ચાલવા દેવામાં આવે તો તેઓ હરહંમેશ પરિસ્થિતિમાં સુધારો કરે છે, એટલે કે એમણે એમનું દેહમંદિરની શુદ્ધિનું હિતાવહ કાર્ય ઉપાડ્યું એ પહેલાં શરીર જેવું હતું એના કરતાં શુદ્ધતર અને વધુ સ્વાભાવિક બનાવીને એ દેહમંદિરમાંથી વિદાય લે છે.

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાની સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધિ એ હકીકતમાં રહેલી છે કે એણે ઉગ્ર અને અર્ધઉગ્ર રોગો તેમ જ હઠીલા વ્યાધિઓની સારવારને વધુ સરળ બનાવી મૂકી છે.

દવાવાદે સેંકડો જુદા જુદા રોગોની યાદી બનાવી છે, અને એ દરેક રોગને જુદાં જુદાં પ્રકારની "રામબાણ" દવાઓ, રક્તરસો, પ્રતિ-વિષો, રસીઓ, અથવા તો વાઢકાપથી સારવાર કરવાનો એ આદેશ આપે છે.

આની સાથે નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાની અદ્દભુત સરળતા સરખાવી જુઓ, કે જેણે તમામ ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગોની સારવારને થોડાક સાદા સિદ્ધાંતો અને પદ્ધતિઓમાં સમાવી દીધી છે. લેખકે "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારના ૧૩મા પ્રકરણના ૧૯ પાનાઓમાં આ ખરેખરી "સર્વ રોગહર" સારવારને સંક્ષિપ્તમાં રજૂ કરી છે.

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાની આ અદ્ભુત સરળતા જ માનવઇતિહાસમાં પહેલી જ વાર વૈદકશાસ્ત્રને એક ચોક્કસ શાસ્ત્ર બનાવે છે.

ગુરુત્વાકર્ષણના અને રાસાયણિક આકર્ષણના નિયમોએ ભૌતિકશાસ્ત્ર, ખગોળશાસ્ત્ર અને રસાયણશાસ્ત્ર માટે જે કાંઈ કર્યું, તે જ, રોગનિવારણનો મૂળભૂત નિયમ, રોગનિવારક ક્રાન્તિઓના નિયમો અને સામયિકતાનો નિયમ વૈદકશાસ્ત્ર માટે કરશે. આ નૈસર્ગિક નિયમોની શોધ પહેલાં ખગોળશાસ્ત્ર, રસાયણશાસ્ત્ર અને ભૌતિકશાસ્ત્ર આજના વૈદકશાસ્ત્રની પેઠે જ વહેમી માન્યતાઓ અને પરસ્પરવિરોધી અભિપ્રાયોનો સમૂહ હતાં.

૧૦ શસ્ત્રોપચાર

આ તેમ જ બીજાં લખાણોમાં મેં એ વિધાન વારંવાર કર્યું છે કે મોટા ભાગની શસ્ત્રક્રિયાઓ માનવદેહ ઉપર રોગનિવારક પરિણામ નથી નિપજાવતી, પણ વિઘાતક પરિણામ નિપજાવે છે. આ હકીકત શરીરબંધારણીય પશ્ચાદ્‌ભૂમિકા ધરાવતા સઘળા કેસો માટે સાવ સાચી છે. જખમો, ભાંગેલાં હાડકાં અથવા યાંત્રિક વિકૃતિઓ કે ક્ષતો જે બીજે કોઈ પણ રસ્તે સારાં ન જ થઈ શકે, તેમને માટે તો શસ્ત્રોપચારની આવશ્યકતાનો ઇન્કાર કરવો એ મૂર્ખાઈભરેલું જ થઈ પડે. જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ ગર્ભાધાન પહેલાં અને પછી નૈસર્ગિક નિયમો મુજબ જીવનનિર્ગમન નહિ કરે ત્યાં સુધી પ્રસૂતિમાં પણ સર્જિકલ શસ્ત્રો વાપરવાની જરૂર રહેશે.

છતાં યે, શરીરબંધારણીય રોગથી ઉદ્‌ભવતા તમામ સર્જિકલ કેસો શસ્ત્રોપચારથી સારા કરી શકતા નથી. ગુરદાની, પિત્તાશયની કે મૂત્રાશયની પથરીને સર્જનની છરી દૂર કરી શકે છે, પણ એની ઉત્પત્તિ લોહીની અમ્લાધિકતામાંથી હોવાને કારણે એનો ફરી પાછો નવો પાક ઊતરશે કે પછી "અમ્લાધિકતા" બીજે કોઈ સ્વરૂપે કદાચ એથી પણ વધુ ખરાબ રોગના રૂપમાં દેખા દેશે. અમ્લપ્રધાન ખોરાકોનું વધુ પડતું સેવન અને અપૂર્ણ મલોત્સર્ગને કારણે ઉદ્‌ભવેલી અમ્લાધિકતા ઘટાડવા માટે વાઢકાપની પરંપરાએ કંઈ જ કર્યું હોતું નથી.

એપેન્ડિસાઈટીસ

એપેન્ડિસાઈટીસના દર સોએ નવાણું કેસ આંતરડાની શિથિલ અને નિષ્ક્રિય અવસ્થામાંથી જ ઉદ્‌ભવે છે. સડતા ખોરાક અને મળના ગઠ્ઠાઓનો અતિશય જમાવ અંધાંત્રમાં અને મોટાં આંતરડાના પ્રથમ ભાગની દીવાલોમાં સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. એપેન્ડિક્સને કે આંતરડાની દીવાલોના ચાંદાવાળા ભાગોને કાપી કાઢવાથી, આંતરડાની અશક્તિ અને એને પરિણામે ઉદ્‌ભવતી કબજિયાત ને સડતા મળના જમાવનો નિકાલ થતો નથી. ઊલટ પક્ષે, સામાન્ય રીતે એપેન્ડિક્સને દૂર કર્યા પછી મોટા આંતરડાની સ્થિતિ વધુ વિષમ બને છે; કારણ કે આપણા શરીરમાં કોઠાના પ્રથમ ભાગને સ્નિગ્ધ રાખવાનું કાર્ય એપેન્ડિક્સ જ કરે છે. નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સાને લગતા ગ્રંથમાં આ બધું વિગતવાર સમજાવવામાં આવ્યું છે. હું અહીંયા તો એટલું જ કહીશ કે છેલ્લાં સોળ વર્ષ દરમિયાન અમે એપેન્ડિસાઈ-ટીસના સેંકડો કેસોની સારવાર કરી છે, પણ એમાંના એક પણ કેસ ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું નથી, કે અમે એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી.

ગાંઠો

નિર્દોષ તેમ જ ઝેરી ગાંઠોની ઉત્પત્તિ, શરીરમાં રહેલાં કેટલાંક રોગજનક વિષોથી ઉદ્‌ભવતા ક્ષોભને લઈને થાય છે, ડો. રોસની પરિભાષામાં કહીએ તો આ “ સડાના એલ્કેલોઇડો ” નવી ગાંઠોમાં કોષોની અસ્વાભાવિક અંધાધૂંધીભરેલી વૃદ્ધિ કરે છે. સોજાના આ સ્થાનિક કેન્દ્રનો, અથવા તંતુમય ગાંઠનો કે થતા કેન્સરનો શસ્ત્રક્રિયાથી નાશ કરવાથી, આ સ્થાનિક લક્ષણોને સર્જનારા ઍસિડો, ટોમેનો અને એલ્કેલોઈડોને શરીરમાંથી શી રીતે કાઢી શકાય ?

આપણે એમ કહેવામાં સલામત છીએ કે, આજે જે જે કેસો

ઉપર શસ્ત્રક્રિયાઓ થાય છે તે બધા કેસોમાંના પંચાણું ટકા કેસો કોઈને કોઈ જાતના શારીરિક વિષો, રોગદોષો કે દવાવિષોને પરિણામે ઉદ્ભવે છે. હવે જો નૈસર્ગિક સારવારની પદ્ધતિઓથી આ રોગજનક પદાર્થોનો શરીરમાંથી નિકાલ કરવામાં આવે તો, પ્રજનનના અવયવો, હોજરી, કાકડા કે બીજે કોઈ પણ ઠેકાણે જે સ્થાનિક સોજો હોય, એની પાસેથી તેમ જ નવી કોષવૃદ્ધિ, પથરી અને દરેક જાતની ગાંઠો પાસેથી એમનો ખોરાક ખેંચી લેવામાં આવે છે. જેમ જેમ લોહી શુદ્ધ અને સ્વાભાવિક બનતું જાય છે, તેમ તેમ આ વિજાતીય કોષવૃદ્ધિને શોષી લેવા તરફ એનું વલણ હોય છે. આ હકીકત અમે અનેક કેસોમાં સિદ્ધ કરી છે.

છેલ્લાં સોળ વર્ષોમાં અમે અમારી સંસ્થાઓમાં બે હજાર ઉપરાંત "સર્જિકલ કેસો" ની સારવાર કરી છે; આ દરદીઓમાંથી ઘણાને એમ કહેવામાં આવ્યું હતું કે એમની જિંદગી બચાવવા માટે તાત્કાલિક ઓપરેશન જરૂરી હતું, પણ અમારી નૈસર્ગિક સારવાર હેઠળ એમાંના બે ડઝનથી વધુ દરદીઓ ઉપર ઓપરેશન કરવાની જરૂર ના પડી. "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"માંથી લીધેલા નીચેના ઉતારા ઓપરેશનોનાં વિઘાતક પરિણામો દર્શાવે છે:

"અમને એ હકીકતનો વધુ ને વધુ સાક્ષાત્કાર થતો જાય છે કે, માનવદેહ એ એક સમજાતીય અને સંવાદી સમગ્રતા છે, અને એના બીજા ભાગોને ને ઘણી વાર તો આખા શરીરને ઇજા પહોંચાડયા સિવાય આપણે માત્ર એના એક ભાગને ઇજા પહોંચાડી શકતા નથી. જીવનકેન્દ્રોમાં અને એમાં ય ખાસ કરીને પ્રજનનના અવયવોમાં છરી ચલાવવી એટલે મગજમાં છરી ચલાવવી. આવાં ઓપરેશનોથી મજ્જાતંતુઓના તંત્રની ક્રિયાઓ ઉપર બહુ જ બૂરા પ્રકારની ઊંડી અસરો થાય છે.

વિયેનાના એક ચિકિત્સકે એક બહુ જ રસિક પુસ્તક લખ્યું

છે, જેમાં એ બતાવે છે કે નાકની અંદરની આંતરત્વચા શરીરના દૂરના અંગો અને અવયવો સાથે ગાઢ સંબંધ અને સહાનુભૂતિ ધરાવે છે. એણે નાકમાં એક એવી નાની જગ્યા શોધી કાઢી કે જેનો સંબંધ ફેફસાં સાથે છે. આ પ્રદેશમાં વીજળિક સોયથી ક્ષોભ ઉત્પન્ન કરવાથી એ દમના દરદીઓમાં દમના હુમલાઓ લાવી શકયો. એ જ ભાગને જડ કરી નાખવાથી કફ અને દમના સખત હુમલાઓને એ તત્કાળ અટકાવી શકયો. નાકની બખોલનો બીજો એક પ્રદેશ પ્રજનનના અવયવો સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એ ડૉક્ટરે એમ સાબિત કર્યું કે આ પ્રદેશને લગાડવામાં આવતા વીજળિક ક્ષોભથી ગર્ભસ્રાવ કરાવી શકાય છે અને નાકમાંના એ જ પ્રદેશને જડ કરી નાખવાથી ગર્ભાશયના રક્તસ્રાવો અટકાવી શકાય છે.

પ્રાદેશિક ચિકિત્સા

બિનજરૂરી વાઢકાપો સામેની મારી ચેતવણીઓને છેલ્લામાં છેલ્લું સમર્થન પ્રાદેશિક ચિકિત્સાની નવી પદ્ધતિમાંથી મળી રહે છે. આની અંદર પણ વિજ્ઞાન ચોંકાવનારી રીતે મજ્જાતંતુઓના તંત્રના જુદા જુદા ભાગોનું પરસ્પરાવલંબન સિદ્ધ કરે છે. એ એમ બતાવે છે કે શરીરના દૂરના ભાગોમાં થતાં ક્ષોભ અને દુ:ખો આંગળીઓ ઉપરનાં કેટલાંક કેન્દ્રો દબાવવાથી દૂર કરી શકાય છે, અથવા તો હળવાં થઈ શકે છે.

આ અને આવી જ બીજી અનુભવસિદ્ધ હકીકતો માનવદેહની એકતા ઉપર અદ્‌ભુત પ્રકાશ ફેંકે છે. શરીર અને ઘડિયાળ વચ્ચે ઘણું સામ્ય છે. એના આખા યે તંત્રમાં વિકાર કર્યા વિના તમે એના એક ભાગને ઇજા કરી શકશો નહિ.

સર્જિકલ ઓપરેશનોના ભૂંડા પશ્ચાત્ પરિણામો હમેશાં એકદમ દેખા દેતાં નથી. ઊલટ પક્ષે ઘણી વાર સર્જિકલ સારવાર

પછી દેખીતા સુધારાનો સમય આવી જાય છે. ત્રાસદાયક સ્થાનિક લક્ષણો અદ્રશ્ય થયાં હોય છે, અને વાઢકાપનાં પશ્ચાત પરિણામોને દેખા દેવા માટે પૂરતો સમય મળ્યો હોતો નથી; પણ વહેલાં કે મોડાં જૂનાં લક્ષણો ઉગ્ર રૂપમાં પાછાં દેખા દે છે અથવા તો નવા ગૂંચવાડાઓનો સમૂહ ઉદ્‌ભવે છે.

આવે વખતે દરદીને એમ સમજાવી પટાવી દેવામાં આવે છે કે, પહેલું ઓપરેશન સંપૂર્ણ રીતે સફળ થયું હતું, અને આ પાછળથી ઉદ્‌ભવેલી મુશ્કેલીઓને અગાઉની તકલીફો સાથે કંઈ જ લેવાદેવા નથી, પણ એ તો તદ્દન નવી જ પીડા છે. બીજી કેટલીક વાર એને એમ ખાતરી આપવામાં આવે છે કે પહેલું ઓપરેશન જેટલું જવું જોઈએ એટલું ઊંડું ગયું નહિ. પીડાના સ્થાન ઉપર પહોંચવામાં એ નિષ્ફળ ગયું, એટલા માટે એ એકડેએકથી ફરી પાછું કરવાની જરૂર રહેશે.

અને આ રીતે આનંદપૂર્વક અંગોચ્છેદનું કાર્ય ચાલ્યા જ કરે છે. શરીરમાં રહેલાં રોગવિષો એક પછી એક સોજાનાં કેન્દ્રો ઉત્પન્ન કરે છે. આ સ્થાનિક લક્ષણોનો સર્જન તત્કાળ નિકાલ કરે છે, પણ સાચો રોગ જે વિસ્ફોટક, ખસ કે કંઠમાળનો દોષ યુરિક એસિડ અથવા ઓકસેલિક એસિડ, ઝેરી એલ્કેલોઈડો અને ટોમેનો હોય છે, તે શરીરના દરેક કોષ અને લોહીના દરેક ટીપાને અસર પહોંચાડતો હોય છે. એ સર્જનની છરીને ભૂલથાપ આપે છે, અને નવા ચાંદા, ગૂમડાંઓ, સોજાઓ, પથરી, કેન્સરો વગેરે સર્જે છે. પરિણામે જેટલી ઝડપથી જૂની ફરિયાદો દૂર થાય છે, એટલી જ ઝડપથી નવી સર્જાય છે.

જેમણે અગાઉનાં પાનાંઓનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો હશે, તેઓ આ હકીકતો સહેલાઈથી સમજી શકશે, તેઓ એ જોઈ શકશે

કે ઉગ્ર અને અર્ધ ઉગ્ર ક્રિયાદો કુદરતના શરીરશુદ્ધિના અને રોગ-શાંતિના પ્રયત્નો દર્શાવે છે, અને દવા કે છરીથી થતું સ્થાનિક દમન કુદરતની સુધારક અને શુદ્ધિકારક પ્રવૃત્તિઓને કેવળ હઠીલા રોગમાં ફેરવી નાખવાનું જ કામ કરે છે.

જ્યારથી મેં આ વિષય ઉપર વ્યાખ્યાનો આપવાનું અને લખવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારથી મેં આ ચેતવણીઓ અને એમાં ય ખાસ કરીને પ્રજનનના અવયવો ઉપર થતી વાઢકાપની વિરુદ્ધ ચેતવણી ઉચ્ચારી હતી. થોડા વર્ષો અગાઉ દવાવાદી ચિકિત્સકોએ નિસર્ગોપચારના બીજા ઉપદેશની સાથોસાથ આ ચેતવણીઓને પણ એક ઉમદા ધંધા ઉપરના નિર્મૂળ, અનર્થક અને કિન્નાખોર હુમલાઓ તરીકે વખોડી કાઢી હોત; પણ જુઓ! વચલા ગાળામાં શસ્ત્રોપચારના શસ્ત્રને જ પોતાના ભૂતકાળના દુરાચારોની હવે ખાતરી થઈ છે. ખુદ સર્જનો જ હવે કબૂલ કરે છે કે, બીજાશયોને કાપી કાઢવાં એટલે 'મગજમાં ચીરો મૂકવો' અને જે સ્ત્રીઓ આ અવયવો ગુમાવી બેઠી છે, તેઓ જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ અને ગાંડપણનો ભોગ બને છે.

અકસ્માતથી એ શોધી કઢાયું કે બીજાશયોને કાપી કાઢવાથી મજ્જાતંતુ તંત્ર, મન અને ઊર્મિતંત્ર ઉપર નીપજતાં ભયંકર પશ્ચાત્ પરિણામોને જો ટાળવાં હોય તો એ અવયવોનો એક નાનો ભાગ, જે વટાણા કરતાં વધુ મોટો નથી હોતો તેને સાચવી રાખવો જોઈએ. આ હકીકતનો હવે દરેક અદ્યતન સર્જન સ્વીકાર કરે છે. આનાથી બીજાશયો અને બીજી નલિકારહિત ગ્રંથિઓના સ્રાવોનું શરીરની વ્યવસ્થામાં જે અત્યંત મહત્ત્વ છે તે સમજાય છે. આ અવયવોના નાનકડા ભાગના સ્રાવો માનવવ્યક્તિત્વની ત્રણે ય ભૂમિકાઓ ઉપર જો આવી સચોટ અસર નિપજાવતા હોય તો તેમનો વિનાશ કરવાને બદલે પુનરુત્થાન શા માટે ન કરવું ? આ સહેલાઈથી શક્ય છે એ અમે જેમને માટે ઓપરેશન સૂચવાયું હોય એવા સેંકડો સર્જિકલ કેસોમાં સિદ્ધ કર્યું છે.

સાચા ચિકિત્સકની સર્વોત્તમ કલા સંરક્ષણ અને પુનરુત્થાનમાં છે, અંગોચ્છેદ કે વિનાશમાં નથી.

જખમો અને વહેતાં ઘારાંની નૈસર્ગિક સારવાર

જ્યારથી આ લેખકે નિસર્ગોપચારનું શિક્ષણ આપવા માંડ્યું અને પ્રેક્ટિસ કરવા માંડી ત્યારથી, એણે જે હકીકત પોતાની દૈનિક પ્રેક્ટિસમાં સિદ્ધ કરી છે, તે જ હકીકતનો પોતાના વ્યાખ્યાનો અને લખાણોમાં આગ્રહ રાખ્યો છે; અને તે એ કે જખમો અને વહેતાં ધારાં માટે કુદરતી અને સૌથી વધુ અસરકારક સારવાર, સ્વચ્છતા અને હવા ને પ્રકાશ સાથે એમનો સંસર્ગ એ છે.

દવાવાદના બહુ જ મજબૂત રીતે સ્થાપિત થયેલા આદેશોનું સદંતર ખંડન કરનારી, આ સારવાર કેટલી અસરકારક છે તે મેં શીકાગોની જંતુઓ અને ધૂળથી ભરેલી હવામાં પણ અનેક વર્ષો થયાં સિદ્ધ કર્યું છે. અનેક જખમો જે, સડાનાશક પાટાપીંડીના ભારે આવરણોને લીધે અને ઝેરી જંતુનાશકોથી સતત ભીંજવેલા રાખવાથી કોષનાશક અધઃપતનની પ્રક્રિયાઓમાં ઘણા આગળ વધી ગયા હતા, તેમને અમે આ સાદી સારવારથી સારા કર્યા છે.

"અર્વાચીન વૈદકશાસ્ત્રની સડાનાશક સારવારને લગતી અત્યંત મહત્ત્વની શોધો અને સારવારો" નો આ રીતે વિરોધ તેમ જ ખંડન કરવા માટે, અનેક વર્ષો થયાં મને એક અજ્ઞાન અક્ષરશત્રુ અને ભયંકર ભામટા તરીકે ધુતકારી કાઢવામા આવ્યો હતો. આ દેશનાં વૈજ્ઞાનિક અને દાર્શનિક પ્રકાશનોની હરોળમાં પ્રમુખ એવા એક માસિકના તંત્રીને મારી એક લેખમાળા બંધ કરવાની ફરજ પડી હતી; કારણ કે મેં જખમોની અને સોજાયુક્ત તાવવાળા રોગોની સારવારમાં સડાનાશકો, રકતરસો અને પ્રતિવિષોના ઉપયોગ સામે,

મક્કમ સત્યાગ્રહી વલણ ધારણ કર્યું હતું, જેને લઈને દવાવાદી દાક્તરો તરફથી તંત્રી ઉપર સેંકડો વિરોધપત્રો ગયા હતા.

"પણ સમય પલટાય છે, અને એની સાથે અમે પણ પલટાઈએ છીએ." એ જર્મન કહેવત જાણે કે ખરી પડતી હોય તેમ, આજથી આસરે એક વર્ષ ઉપર, શીકાગોના દૈનિક પત્રોએ પોતાના અગ્રલેખોમાં "શસ્ત્રોપચારના શાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી અદ્દ્ભુત શોધ" વિષે જાહેરાત કરી હતી. એમણે એ જાહેર કર્યું કે શહેરની પશ્ચિમ દિશામાં આવેલી મહાન હોસ્પિટલોમાંની એક હોસ્પિટલના સુવિખ્યાત સર્જ્યને એક કલ્યાણકારક શોધ કરી હતી. હવે જખમોની સારવાર સડાંનાશક અને જંતુનાશક દ્રવ્યો સિવાય, એકધારી સફળતાથી થઈ શકતી હતી, અને આ ક્રાન્તિકારી સારવાર કેવળ એ હતી કે, જખમોને હવા ને પ્રકાશ સાથે સતત સંસર્ગમાં રાખવા. લેખકે એમ કહીને લેખની સમાપ્તિ કરી હતી કે આવી ક્રાન્તિકારક શોધ તો કેવળ એ મહાન અને વિદ્વાન સર્જ્યનથી જ થઈ શકે.

"સજીવ તંતુજાળો" નામના માસિકમાં આવેલા એક તાજા જ લેખમાંથી લીધેલા નીચેના ઉતારા એ બતાવે છે કે મહાન વિશ્વયુદ્ધમાં થયેલા કેટલાક અનુભવોને લઈને સર્જ્યનો એક કિંમતી પાઠ શીખ્યા અને એને પરિણામે તેઓ હવે છેવટે નિસર્ગોપચારને અનુસરી રહ્યા છે.

"સર્જિયકલ શુદ્ધિનો સુધારો દાખલ કરવાનું માન ડૉ. કેનનને ફાળે જાય છે, જો કે એને માટે આજ સુધી સામાન્ય રીતે લીસ્ટરને યશ આપવામાં આવ્યો છે. હવે તો કહેવાતા વૈદકશાસ્ત્રની—જે ખરેખર શુદ્ધ શાસ્ત્ર છે નહિ, હતું નહિ અને થશે પણ નહિ—અનેક મૂર્ખાઈઓ અને ભૂલોમાં લીસ્ટરવાદને એનું યોગ્ય સ્થાન ક્યારનું ય આપી દેવામાં આવ્યું છે.

છેલ્લા થોડાક મહિનાઓની અંદર તો દવાવાદી સત્તાધિકારી-ઓએ લીસ્ટરવાદને ઉકરડામાં ફેંકી દીધો છે. ખરેખર લોર્ડ લીસ્ટર પોતે એવું કબૂલ કરવા માટે જીવ્યો કે, હવામાંના જંતુઓના નાશ માટે એણે શોધેલી કારબોલિક ઍસિડની પિચકારીની એણે જે હિમાયત કરી હતી તેને માટે તે શરમાતો હતો.

સર આલમોથ રાઈટ, જેને જીવતછેદન-નિષ્ણાતોની ચાલુ પેઢી અર્વાચીન સૈન્યોમાં રોગપ્રતિબંધક રસીઓ દાખલ કરનાર એક બહુ જ સમર્થ અને સફળ વૈજ્ઞાનિક તરીકે પ્રણિપાત કરે છે, એ એનો લીસ્ટરવાદ માટેનો તિરસ્કાર પોતાના જાહેર ઉચ્ચારણોમાં કડક રીતે વ્યક્ત કરે છે. રાઈટે થોડા વખત ઉપર કહ્યું હતું કે: "સડાનાશકોથી જે સિદ્ધિઓ મેળવી શકાઈ છે તે સરવાળે, સાચું કહું તો શૂન્યવત છે."

ડૉ. સાઉટ્ટર એના એક તાજા જ પુસ્તક "એક સર્જનનો બેલ્જિયમમાં અનુભવ" માં કહે છે કે: "અમને એ બહુ જ વહેલી ખબર પડી કે, જખમોને ઊંડે સુધી પાટાપીંડીથી ઢાંકી દેવા એ દરદીને માટે પ્રાણઘાતક હતું. ઘામાંથી આવતી દુર્ગંધ ભયાનક હતી. એટલે નિરાશ થઈને અમે એ કમનસીબ માણસોને બહાર ખુલી હવામાં મૂકી દીધા; કારણ કે તેઓ મરી જશે એવું અમે માની લીધું. અડતાળીસ કલાકમાં જ જખમોમાંથી વાસ આવતી અટકી ગઈ, ઘાની સપાટી વધુ ચોખ્ખી દેખાવા લાગી; અને દેખીતી રીતે માણસો પોતે પોતાની મેળે જ પોતાની વિપત્તિ પાર કરી ગયા હતા. એ અનુભવ પછી કોષનાશની સ્થિતિએ પહોંચેલા તમામ કેસોને અમે ખુલ્લા આંગણામાં મૂકી દેતા. × × × × × અને દર વખતે પરિણામ એનું એ જ આવીને ઊભું રહેતું."

"શસ્ત્રોપચારના શાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી અદ્ભુત શોધો" તરીકે હવે જેને સ્વીકારવામાં આવે છે તેને શીખવવાના અને અમલમાં

મૂકી ઊંટવૈદું આચરવાના ગુના બદલ મારે માથે ધરપકડ અને ખટલાનો ભય હજી છેક હમણાં સુધી ઝઝૂમતો હતો. આ હકીકતો હું કેવળ મિથ્યા બડાશ હાંકવાની વૃત્તિથી રજૂ કરતો નથી, પણ નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનના અનેક આદેશો ધીમે ધીમે રૂઢિચુસ્ત દવાવાદી શાસ્ત્ર અપનાવી રહ્યું છે, એને લઈને એવી આશા જાગે છે કે નિસર્ગોપચારના બીજા વિચારો અને આચારો પણ સમય જતાં અવશ્ય સ્વીકાર પામશે એ દર્શાવવા માટે જ આ રજૂ કરું છું.

આ બાબતમાં એ હકીકત ધ્યાન ઉપર લાવવી રસદાયક થઈ પડશે કે ક્ષય માટે ખુલ્લી હવાની સારવાર અને ટાઇફોઈડ તાવ માટે જલોપચાર એ બે સારવારો જર્મનીમાં નિસર્ગોપચારકો પાસેથી જ દવાવાદી દાકતરોએ અપનાવી હતી. ત્રીસ વર્ષ કરતાં ય વધુ સમય સુધી વિન્સેન્ટ પ્રિસનીટઝ, ફાધર કનાઈપ, લૂઈ કુહ્‌ને અને નિસર્ગોપચારના બીજા અગ્રેસરોને ઉગ્ર અને હઠીલા રોગોની સારવારમાં જલોપચારનો ઉપયોગ કરવા માટે, ઊંટવૈદું કરવાના આરોપસર કોર્ટોમાં ઘસડવામાં આવ્યા હતા, અને એમની ઉપર કેસ ચલાવવામાં આવ્યા હતા. છેવટે બર્લિનના ડૉ. બ્રાન્ડના ધ્યાન ઉપર એ આવવા માંડયું કે એના પોતાના ટાઇફોઈડ તાવના દરદીઓ દર સોએ પચાસથી સાઠને હિસાબે મરતા હતા, જ્યારે નિસર્ગોપચાર આચરનારા "ઊંટવૈદો"ના દરદીઓ એકધારી રોગશાંતિ અનુભવતા હતા, એટલે એણે જલોપચારની સારવાર અજમાવી જોઈ, એને એ અતિશય અસરકારક માલૂમ પડી, ત્યાર બાદ એણે પોતાની આ "શોધ" દવાવાદી ધંધા આગળ એક નિબંધના રૂપમાં રજૂ કરી, જેમાં એણે ટાઇફોઈડ તાવની સારવારમાં જલોપચારની આ અદ્દભુત અસરકારકતા વર્ણવી.

એ સમય બાદ આ સારવાર આખા યે જગતના પ્રગતિશીલ ચિકિત્સકોએ ખૂબ સફળતા સાથે અપનાવી છે, પણ તેઓને એ

હકીકતનો ખ્યાલ સરખો આવ્યો નથી કે, એની એ જ સાદી ઠંડા પાણીની અને ઉપવાસની સારવાર ટાઈફોઈડ તાવની બાબતમાં જેટલી અસરકારક નીવડે છે તેટલી જ અસરકારક બીજા બધા જ ઉગ્ર રોગોને મટાડવામાં પણ નીવડે છે.

"વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"માં પ્રતિપાદિત કરેલી "રોગ અને ચિકિત્સાની એકતા"નું પૂરેપૂરું હાર્દ જ્યારે તેઓ સમજશે, ત્યારે તેઓ વૈદકીય સંશોધનની સંસ્થાઓ પાછળ લક્ષાવધિ ડોલરોનો દુરુપયોગ કરતા અટકશે; કારણ કે આ સંસ્થાઓ, ઝેરી દવાઓના રગડાઓથી અને રસીઓ, રક્તરસો અને પ્રતિવિષોના રૂપમાં રોગ-દ્રવ્યથી, નિરાધાર દરદીઓ ઉપર આંધળા અખતરાઓ કરવા સિવાય બીજો કોઈ હેતુ પાર પાડતી નથી. ખાસ કરીને નિસર્ગોપચારે જ્યારે બધા જ ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગોને મટાડવાના પ્રશ્નનું સફળ નિરાકરણ કર્યું છે ત્યારે તો દવાવાદના અગ્રેસરો પૈસા, સમય, શક્તિ અને માનવજીવનનો આ જે દુર્વ્યય કરી રહ્યા છે, એ અત્યંત અક્ષમ્ય છે.

નિસર્ગોપચારના આ પ્રચારથી થતી જાગૃતિનું પરિણામ એ આવશે કે, માનવશરીરોને રોગોત્પાદક દ્રવ્યોથી ભરી કાઢવાથી, આરોગ્ય સરજી અને સાચવી શકાય છે, એ પ્રકારની માન્યતા જે માનવજાતને વળગેલો એક ઘોર અંધારો વહેમ છે, એનો મૃત્યુઘંટ વાગશે.

૧૧ હઠીલા રોગોની સારવાર

હઠીલા રોગોની સારવારમાં નિસર્ગોપચાર એક "અશક્ય" કાર્ય પાર પાડવાની જવાબદારી ઉઠાવે છે, અને તે પાર પાડે છે. દવાવાદના શબ્દકોષમાં "હઠીલો" એ શબ્દનો અર્થ "અસાધ્ય" એવો થાય છે. જો વાંચકને આ વિધાનમાં શંકા આવતી હોય, તો હું તેને વૈદકીય પ્રેક્ટિસ વિષેનું કોઈ પણ પ્રમાણભૂત પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરું છું. એને એમ જણાશે કે દવાવાદી પંડિતો રોગોને ઉગ્ર અને હઠીલી એમ બે ભૂમિકાઓ અથવા પ્રકારોમાં વહેંચી નાખે છે: તેઓ રોગની ઉગ્ર ભૂમિકાઓને સામાન્ય દવાદારૂની પદ્ધતિઓથી મટાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પણ જ્યારે રોગની હઠીલી ભૂમિકાઓની સારવારનો પ્રશ્ન આવે છે, ત્યારે આપણને નીચે મુજબના અભિપ્રાયો જોવાના મળે છે: "જ્યારે આ રોગ હઠીલી ભૂમિકાઓએ પહોંચે ત્યારે તેને મટાડી શકાતો નથી. દરદીને ધંધો બદલવાની, હવાફેર કરવાની, આરામ લેવાની કે મુસાફરી કરવાની સલાહ આપો. આ ઉપરાંત લક્ષણો જેમ જેમ ઉપસ્થિત થાય તેમ તેમ તેમની સારવાર કરો."

હઠીલા રોગમાં ઉદ્ભવતાં આ લક્ષણો એ કુદરતના શરીરને શુદ્ધ કરવાના નિર્બળ પ્રયત્નો હોય છે. દવાવાદી દૃષ્ટિબિંદુથી એમની સારવાર કરવી એટલે કે એમનો ઝેરી દવાઓ અને સર્જિકલ ઓપરેશનોથી પ્રતિબંધ કરવો અને એમને દબાવી દેવાં.

દા. ત. ધારો કે એક હઠીલા રોગના દરદીમાં અમે જેને રોગનિવારક ક્રાન્તિ કહીએ છીએ તે પ્રક્રિયાએ પ્રબળ ઝાડા, ઉગ્ર શરદી, શ્વેત પ્રદર, ગૂમડાં કે તાવના રૂપમાં દેખા દીધી તો કુદરતના આ શરીર-શુદ્ધિના પ્રયત્નોની દવાવાદી સારવાર હેઠળ તત્કાળ "ચિકિત્સા" કરવામાં આવશે, એટલે કે એમને પૂરેપૂરા દાબી દેવામાં આવશે અને રોગવિષોને શરીરમાં ફરી પાછાં ઠેલી દેવામાં આવશે. સાદી સમજથી જરાક વિચાર કરતાં જ એ સમજાશે, કે આવી સારવાર હેઠળ હઠીલા રોગના દરદીને સાજા થવાની તક ક્યાંથી રહે ? શું એ દીવા જેવું નથી કે **લક્ષણોની** આ '**ચિકિત્સા**'જ ખુદ મટાડને અશક્ય બનાવી દે છે ?

બીજી બાજુ નિસર્ગોપચાર આગળ જણાવ્યા મુજબ, નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનની પદ્ધતિઓ દ્વારા, લોહીનું ઘડતર કરે છે, શરીરની શુદ્ધિ કરે છે, યાંત્રિક ક્ષતો સુધારે છે, અને માનસિક ને ઊર્મિક અવસ્થાઓને સંવાદી બનાવે છે, જેને લઈને જીવનતંત્ર ફરી એક વાર જુદી જુદી જાતના ઉગ્ર મલોત્સર્ગના રૂપમાં, શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નો માટે, જાગ્રત બને છે. આ બેમાંથી કયો કુદરતી રસ્તો છે, અને કયો અકુદરતી અને વિનાશક રસ્તો છે, એ સાદી સમજ ધરાવનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ નક્કી કરી શકે એમ છે.

૧૨ નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર

માનવજાતના કલ્યાણ માટે અત્યંત મહત્ત્વનો એવો આ નૈસર્ગિક વિજ્ઞાનનો બીજો એક પ્રદેશ છે. યુરોપીઅન આરોગ્યભવનોમાં અને નિસર્ગોપચારની પાઠશાળાઓમાં મારી આરોગ્ય અને જ્ઞાનની શોધ દરમિયાન હું વિવેકયુક્ત નિરામિષાહારના સિદ્ધાંતો અને એમનો અમલ કરવાની વ્યવહારુ પદ્ધતિઓ સાથે પહેલી જ વાર પરિચયમાં આવ્યો.

જ્યારે હું આ દેશમાં પાછો ફર્યો, ત્યારે અહીં નિરામિષાહારે અને નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પધ્ધતિઓએ કેટલી પ્રગતિ કરી હતી તે જાણવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ હું આતુર હતો. મેં એ જોયું કે ઇંગ્લેંડ અને અમેરિકાના નિરામિષાહારના નેતાઓએ પોતાની નિરામિષાહારી ભોજનની પધ્ધતિઓ એલોપેથિક વૈદકીય સંપ્રદાયના શિક્ષણ મુજબ જ રચી હતી આ શિક્ષણ મુજબ નત્રિલો, તૈલીદવ્યો અને કર્બોદિતો એ જ અત્યંત મહત્ત્વના આહાર-તત્ત્વો હતાં, ખરી રીતે તો દૈનિક આહારમાં કે રોગોની સારવારમાં કેવળ એ તત્ત્વો જ ધ્યાન આપવા યોગ્ય હતા.

એ જ વખતે ઇંગ્લેંડના નિરામિષાહારના નેતાઓમાંના એક શ્રી. ઈ. પી. મીલ્સે "નિરામિષાહારીઓ નિષ્ફળ શા માટે જાય છે?

એ નામનું એક પુસ્તક પ્રગટ કર્યું. એની દલીલોનો સાર એ હતો કે, તેમની નિષ્ફળતાનું કારણ એ છે કે તેમના ખોરાકમાં માંસ અને ઈંડાના ત્યાગથી ઉદ્‌ભવતી નત્રિલની ન્યૂનતા પૂરી પાડવા માટે જોઈતું નત્રિલ હોતું નથી. નિરામિષાહારી આહારમાં ખૂટતું નત્રિલ ઉમેરવા માટે એ તાજા ગામઠી પનીરમાંથી બનાવેલી મુખ્યત્વે સંગઠિત નત્રિલ ધરાવતી "પ્લાઝમોન" નામની બનાવટની ભલામણ કરે છે.

નિસર્ગોપચારે આપેલી દૃષ્ટિને લઈને આપણે હવે એ જાણીએ છીએ કે, મીલને જે નિરામિષાહારની નિષ્ફળતાઓ જોવાની મળી તેનું સાચું કારણ તો ખોરાકમાં નત્રિલો, કર્બુદિતો અને તૈલીદ્રવ્યોની **અતિશયતા** અને ભાવાત્મક અલ્કલ ખનીજ તત્ત્વોની **ન્યૂનતા** એ જ હતું.

એના જમાનાના તેમ જ આજના અનેક નિરામિષાહારીઓ નિરામિષાહારથી લાભ ના મેળવી શક્યા એનું બીજું એક કારણ એ છે કે એમણે નિરામિષાહારી ભોજન સાથે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની બીજી જરૂરી પદ્ધતિઓનું સંયોજન ના કર્યું. એમણે નિરામિષાહારી ભોજનથી જે કાંઈ લાભો મેળવ્યા તે તમામ લાભો ઉષ્ણોદકસ્નાન, અયોગ્ય શ્વસનપદ્ધતિ, બેઠાડુ જીવન, ધૂમ્રપાન, દવાબાજી અને ઉગ્ર મલોત્સર્ગના દમનથી ગુમાવ્યા.

બીજાઓ નિષ્ફળ જાય છે, અથવા તો પોતે નિષ્ફળ ગયા છે, એમ તેઓ માની લે છે; એનું કારણ એ છે કે તેઓ મટાડનો મૂળભૂત નિયમ, રોગનિવારક ક્રાન્તિઓના નિયમો અને સામયિકતાના નિયમ વિષે કશું જાણતા હોતા નથી. તેઓ વિવેકયુક્ત નિરામિષાહારી ભોજન લે છે, અને એકનિષ્ઠાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે, તેમ જ તેઓ પદ્ધતિસર કસરત કરે છે, ઊંડા ને તાલબદ્ધ શ્વાસોચ્છ્વાસ

લે છે અને સર્જક ને સંવાદી રીતે વિચારો વિચારે છે ને ઊર્મિઓ અનુભવે છે. જીવનનિર્ગમનની આ નૈસર્ગિક અને બુદ્ધિયુક્ત ટેવોને પરિણામે તેઓ પોતાના આરોગ્યમાં અમુક હદ સુધી એકધારો સુધારો અનુભવે છે. અચાનક એમનાં તમામ જૂના દુઃખો ને દરદો અને બીજી ફરિયાદો ફરી પાછાં દેખા દે છે. એટલે તેઓ એમ નક્કી કરે છે કે નિરાનિપાહારી ભોજન એ એક છેતરપીંડી ને ભ્રમણા છે, અને તેઓ પોતાના અસલ, શિથિલ ને વિલાસી જીવન તરફ અને પોતાની જરીપુરાણી માનીતી દવાની ગોળીઓ ને રગડાઓ તરફ પાછા ફરે છે.

"શક્તિ" માસિકનો તંત્રી જેનો "રોગ માત્રનો રામબાણ ઇલાજ" અને એકનો એક નિવૃત્તિવિનોદ ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ એ છે, એ હડહડતો નિરામિષાહારવિરોધી હતો અને છે. એ પોતે જે માસિક પ્રગટ કરતો હતો, એમાં એણે થોડાં વર્ષો અગાઉ "જેમણે જેમણે નિરામિષાહાર અજમાવ્યો હોય અને સંપૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ ગયા હોય" એવા "શક્તિ"ના વાંચકો તરફથી આવેલા પત્રોની હારમાળા પ્રગટ કરી હતી. મોટા ભાગના પત્રોનું લખાણ નીચે મુજબ હતું.:

"અનેક વર્ષો થયાં હું હઠીલા સંધિવાથી પીડાતો હતો. મેં અનેક દાક્તરો અને ઇલાજો અજમાવ્યા પણ મને રાહત મળી નહીં. આખરે એક પ્રિય મિત્રના અત્યાગ્રહને વશ થઈને મેં ફળો, શાકભાજીઓ, આખા ઘઉંની રોટી અને ડેરીની પેદાશો જ મુખ્યત્વે ધરાવતું કડક નિરામિષાહારી ભોજન અજમાવી જોયું સાથે સાથે મેં ઠંડા પાણીનું સ્નાન, ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ અને આરોગ્યદાયક કસરતોનો પદ્ધતિસર અભ્યાસ આદર્યો.

અમુક સમય સુધી મેં બહુ જ સુંદર સુધારો અનુભવ્યો, પણ થોડાક મહિનાઓ બાદ અચાનક મારા તમામ જૂના સંધિવાના સણકા ને ચસકા અને બીજાં બધાં લક્ષણો ફરી પાછાં ઉગ્ર રૂપમાં આવ્યાં,

ત્યારે મને ખ્યાલ આવ્યો કે આ દુષ્કાળિયો ખોરાક ખાઈને, અને મારા શરીરને ઠંડા પાણીના સ્નાનથી સતત ઠારી નાખીને, હું મારી જાતને બેવકૂફ બનાવી રહ્યો હતો, એવું કહેનારા મારા મિત્રો સાવ સાચા હતા. એટલે પછી મેં ફરી પાછો પ્રચલિત, પૌષ્ટિક ને મજાનો ખોરાક શરૂ કર્યો, અને બધાં ધતિંગો પડતાં મૂક્યાં. આપનો–" વિગેરે.

જો આ શાણા ભાઈ અને એમના જેવા જ બીજા અનેક ભાઈબહેનો રોગનિવારણના નિયમો જાણતા હોત તો તેઓને આ રોગનિવારક ક્રાન્તિઓના આગમનથી આનંદ થાત, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ નૈસર્ગિક જીવનક્રમને વધુ કડક એકનિષ્ઠાથી અનુસરીને તેમણે કુદરતના શરીરશુદ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નોને સહાય કરી હોત, અને એ રીતે ભવિષ્યના સંપૂર્ણ આરોગ્યનો પાયો નાખ્યો હોત.

આ દેશના મોટામાં મોટા અને સારામાં સારી રીતે સ્થપાયલા આરોગ્યભવનોમાં રોગનિવારક ક્રાન્તિના નિયમ વિષે અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે, અથવા તો જો એને વિષે જ્ઞાન હોય તો પણ તેનો ભારપૂર્વક ઇન્કાર થાય છે અને ઉપેક્ષા સેવાય છે. હું અવારનવાર એવા લોકોને મળું છું કે જેઓ મને એમ કહે છે કે તમે આપો છો એ જ સારવાર અમે અમુક અમુક મોટા આરોગ્યભવનમાં લઈ જોઈ છે. એમની અનુભવકથા સામાન્ય રીતે આ પ્રકારની હોય છે: "મેં અમુક સમય સુધી ખૂબ સરસ સુધારો અનુભવ્યો, પણ પછીથી ફરી પાછો મારો કેસ કથળ્યો. મારી બધી જૂની ફરિયાદો એવા ને એવા ખરાબ રૂપમાં પાછી આવી, એટલે અલબત્ત મને પછી ખ્યાલ આવ્યો કે આ કહેવાતી કુદરતી સારવાર મારી ફરિયાદ નાબૂદ કરવા માટે ઉપયોગી ન હોતી." એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ એ દરદીઓ પોતાનાં ગાંસડાં પોટલાં બાંધીને ઘર ભેગા થયા, એમના જૂનાં ખાનપાન ને દવાદારૂ શરૂ કર્યાં, અથવા તો સર્જિકલ વાઢકાપનો આશ્રય લીધો.

એ એક સાચી હકીકત છે કે આજ દિવસ સુધી આ દેશનાં સૌથી વધુ જાણીતાં અને અત્યંત વિલાસી રીતે સુખસગવડનાં સાધનોથી સુસજ્જ કરેલાં આરોગ્યભવનો જે (આછેવત્તે અંશે) નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓની હિમાયત અને પ્રેક્ટિસ કરે છે એમ માનવામાં આવે છે, તેઓ નત્રિલો, કર્બુદિતો, તૈલીદવ્યો અને શર્કરાઓનું અત્યંત પ્રાધાન્ય ધરાવતો આહાર પસંદ કરે છે. એમનાં મોટાં કારખાનાં અને આહારભંડારો આરોગ્યવાંચ્છુ આમજનતા આગળ કેવળ અનાજે કોચલિયાં, કંડોળો અને ઓલીવોમાંથી બનાવેલા ખોરાકો રજૂ કરે છે. એમની સંસ્થાઓની ભોજનનોંધો જુદાજુદા ખોરાકોમાં કેટલા પ્રમાણમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા એકમો (કેલોરીઓ) છે, એની માહિતી આપે છે, અને ત્યાં દરદીઓને એમ કહેવામાં આવે છે કે, એમને પ્રાણી જ ગરમી અને શક્તિના ઉત્પાદન માટે આવશ્યક બળતણ પૂરું પાડવા, આટલી કેલોરીની દરરોજ જરૂર છે. એમને એમની ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર એકમોની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવા માટે જ ખોરાકના પ્રકારો અને જથ્થો પસંદ કરવાનું શીખવવામાં આવે છે.

દરદીઓને આપવામાં આવતી આ ભોજનનોંધો અને ખોરાકના કોઠાઓમાં, માનવશરીરમાં ભાવાત્મક ખનીજ ક્ષારોના કાર્યો વિષે અથવા તો સમતોલ ભોજનમાં એમના મહત્ત્વ વિષે કંઈ જ કહેવામાં આવતું નથી.

જર્મનીથી પાછો ફર્યા પછી ટૂંક સમયમાં જ હું એ સમયે શીકાગોના ગણ્યાગાંઠ્યા નિસર્ગોપચારમાં માનનારા "ચક્રમો"ના માનીતા મિલનસ્થાન લીંકન પાર્ક પાસે આવેલા ડૉ. લેનના આરોગ્યભવનમાં ઓટો કાર્કને મળ્યો. કાર્કને આ નવા વિચારોનો ચેપ લાગ્યો હતો, અને એમણે "સર્વ સુધારાઓનો મૂળભૂત પાયો" એ નામની નિરામિષાહારી ભોજનના ફાયદાઓ વર્ણવતી એક રસિક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી

હતી. એ પુસ્તિકા વાંચ્યા પછી મેં લેખકનું એ હકીકત તરફ ધ્યાન દોર્યું કે, ઈંગ્લેંડ અને અમેરિકાના પોતાના તમામ પૂરોગામીઓની પેઠે જ, એમણે પણ ખોરાકના પ્રશ્નની ખનીજ ક્ષારોની બાજુ, જેના અભ્યાસમાં જ આ આખા યે પ્રશ્નોનો એક માત્ર અને સાચો ઉકેલ હતો, તેની સદંતર ઉપેક્ષા કરી હતી.

મેં એમનું ધ્યાન હેન્સલ અને ડૉ. લામન જેવા જર્મન નિરામિષાહારી પ્રવૃત્તિના પ્રથમ પંકિતના લેખકોના લખાણો તરફ, અને ડૉ. હેગના "યુરિક એસિડ" તરફ દોર્યું. ઓટોકાર્કે આ નવું દષ્ટિબિંદુ ઉત્સાહપૂર્વક સ્વીકાર્યું, અને એને પરિણામે એમને પોતાને તેમ જ આ દેશમાં ચાલી રહેલી નિરામિષાહારની ચળવળને ખૂબ લાભ થયો.

એના પછી ટૂંક સમયમાં આર્થર બ્રિઝબેન જે હર્સ્ટ વર્તમાનપત્રોના સમૂહનો સાહિત્યવિભાગનો બુદ્ધિશાળી અને બહુશ્રુત તંત્રી છે—તેણે નિરામિષાહાર વિરુદ્ધનો પોતાનો એક કડક લેખ પ્રગટ કર્યો. બ્રિઝબેનની એના પાંડિત્ય માટે મેં કાયમ પ્રસંશા કર્યા કરી છે, એનું તત્ત્વજ્ઞાન, વિજ્ઞાન, ઈતિહાસ અને સમાજશાસ્ત્ર જેવા ભિન્ન ભિન્ન વિષયો પરત્વેનું માહિતીભંડોળ બહુ સારું છે, પણ એ જ્યારે નિરામિષાહાર, વેકસીનેશન, રક્તરસો, અને વાઢકાપ વિષે લખે છે ત્યારે એ હજી યે જૂના ચીલાઓમાં ચાલ્યા કરે છે અને પોતાનું નિશાન ચૂકી જાય છે. એ "સબ બંદરનો વેપારી" હોવાથી બધાંયે વિજ્ઞાનોમાં માથું મારે છે. એને લઈને એ દરેકમાં એકસરખી માહિતી ધરાવી શકતો નથી.

ઓટોકાર્કે આ તક ઝડપી લીધી, અને બ્રિઝબેનના લેખનો "માંસાહારની મૂર્ખતા" એ નામની પુસ્તિકામાં જવાબ આપ્યો. આ પુસ્તિકામાં એમણે પ્રાણીઓ અને માનવીના દેહોમાં ચાલતી જીવન-

ક્રિયાઓમાં અને એને અંગે ખાનપાન અને ઔષધોમાં ભાવાત્મક ખનીજક્ષારોના મહત્ત્વ ઉપર ખૂબ ભાર મૂક્યો. અંગ્રેજી ભાષામાં આ પહેલો જ નિબંધ લખાયો હતો, કે જેમાં પોષણમાં અને ઔષધોપચારમાં ખનીજ ક્ષારોના પ્રશ્નની મીમાંસા કરવામાં આવી હોય. નેચરક્યૉર મેગેઝિનમાં મેં એક લેખમાળા લખીને આ વિષયને આગળ ચલાવ્યો. "નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર" વિષેના આ લેખો બરાબર બે વર્ષ સુધી દર મહિને પ્રગટ થતા હતા. એ સમય પછી (૧૯૦૭–૧૯૦૯) આ દેશના લગભગ બધા જ પ્રગતિશીલ આહારસુધારકો પોતાના લખાણોમાં અને એમના ખાનપાનના ફરમાનોમાં ભાવાત્મક ખનીજતત્ત્વોના મહત્ત્વ ઉપર ભાર મૂકે છે.

એનો એક દાખલો આલ્ફ્રેડ મેકકેન એ છે, જે પુસ્તકે એને સુવિખ્યાત કર્યો તે પુસ્તકનું નામ "ભૂખે મરતું અમેરિકા" એ છે. એનો અર્થ એ છે કે અમેરિકા જ્યારે એક બાજુ રોગોત્પાદક, કણુંદિતો, નત્રિલો, તૈલીદવ્યો અને શર્કરાનો અત્યાહાર કરી રહ્યું છે. ત્યારે બીજી બાજું ખનીજ ક્ષારો માટે ભૂખે મરી રહ્યું છે. આ પુસ્તક ખનીજક્ષારોના પ્રશ્નની સીધેસીધી નિસર્ગોપચારની ઢબે જ મીમાંસા કરે છે. મેકકેન પોતે નિસર્ગોપચારનો ચિકિત્સક નહોતો, એટલે રૂઢિચુસ્ત દવાવાદી દાક્તરોને એનાથી ઉશ્કેરાવાનું કોઈ કારણ નહોતું, એટલા માટે ન્યૂયોર્કના એક દૈનિકપત્રે એના લેખો પ્રગટ કર્યા, અને આહાર, રસાયનશાસ્ત્ર અને ખોરાકને લગતા અન્ય વિષયોના એક અધિકારી લેખક તરીકેની એની કીર્તિ સ્થાપી. ત્યાર બાદ "શીકાગો ડેલી ન્યૂઝ" એના લેખો છાપવા માંડ્યા, અને હજારો રૂપિયાને ખર્ચે, શીકાગોના બધા મોટા વર્તમાનપત્રોમાં આખાં પાનાં ભરીને એની જાહેરાત કરી.

આ લખાણોના મોટા ભાગના વાંચકોને એ હકીકતનો ખ્યાલ નથી કે એ લખાણો નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન અને કલાના આદે-

શોને કડક રીતે અનુસરે છે, જે વળી વધુ એક વાર સિધ્ધ કરે છે કે ઉપેક્ષિત બાબતોમાંથી ઘણી વાર શુભતત્ત્વ જન્મી પડે છે.

"વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"ના "નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર" એ નામના એક પ્રકરણમાં નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્રના મૂળતત્ત્વો સમજાવવામાં આવ્યાં છે. આ આખા યે વિષયની તમામ શક્ય દષ્ટિબિંદુઓથી "**નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્રના મૂળતત્ત્વો**" એ પુસ્તકમાં છણાવટ કરવામાં આવી છે.

આ પુસ્તકમાં એ ઉપરાંત ૯૦૦ નિરામિષાહારી વાનીઓ શ્રીમતી હેન્રી લીન્ડલ્હાર, જે નિરામિષાહારી રસોઈના મોટામાં મોટાં નિષ્ણાત અને અધિકારી લેખિકા છે, તેમના તરફથી રજૂ કરવામાં આવી છે. આ ઉપયોગી કાર્ય માટે એમને કુદરતી બક્ષિસ હોવા ઉપરાંત, યુરોપીઅન આરોગ્યભવનો અને નિરામિષાહારી ઉપાહારગૃહોમાં અમારા અનુભવોથી અને આ દેશના કેટલાક નિસર્ગોપચારના આરોગ્યભવનોના સ્વયંપાકગૃહોની વ્યવસ્થા દ્વારા, આ કાર્યક્ષેત્રમાં કિંમતી જ્ઞાન અને વ્યવહારુ અનુભવ મેળવવાની એમને અસાધારણ તકો મળી છે. એમની સૂચનાઓ મુજબ કરવામાં આવેલી નિરામિષાહારી રસોઈ, માંસરહિત ખોરાકને કેવળ પથ્ય જ નહિ, પણ સાથે સાથે સ્વાદિષ્ટ પણ બનાવે છે. એને લઈને અમારી સંસ્થાઓમાં આપવામાં આવતા સમતોલ અને સ્વાદિષ્ટ ભોજનો આરોગનારા રીઢા માંસાહારીઓ પણ પોતાની માનીતી માંસની વાનીઓ વિસારે પાડે છે.

૧૩ આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન

નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન દ્વારા આપણને મળી ચૂકેલી, રોગનિવારક કલાની કેટલીયે મૌલિક શોધો અને ક્રાન્તિકારી વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિઓને હું અત્યાર સુધીમાં જણાવી ગયો, એટલે એનું પુનરાવર્તન કદાચ કોઈને કંટાળાભર્યું લાગે. પણ હજી આ વાતનો છેડો તો બહુ જ દૂર છે.

આંખની કીનનિકા દ્વારા થતું નિદાન એ નિસર્ગોપચારની નિદાનશાસ્ત્રને એક બહુ જ કિંમતી ભેટ છે. હંગરી દેશમાં આવેલા બુડાપેસ્ટ શહેરનો ડૉ. વૉન પેકઝેલી જ્યારે દસ વર્ષની ઉંમરનો છોકરો હતો, ત્યારે એણે કેવળ અકસ્માતથી જ આંખની કનીનિકામાં દેખાતી કુદરતની નોંધોની શોધ કરી.

એને વિષે એમ કહેવાય છે કે, એક દિવસ જ્યારે એ પોતાના ઘરના બગીચામાં રમતો હતો, ત્યારે એણે એક ઘુવડ પકડયું. એ પક્ષીને પકડી રાખવા માટે ખેંચતાણ કરતા એણે એનું એક અંગ ભાંગી નાખ્યું. એ ઘુવડની મોટી તેજસ્વી આંખોમાં સીધેસીધો દષ્ટિપાત કરતાં, જે ક્ષણે હાડકું તૂટયું તે જ ક્ષણે આંખની કનીનિકાના નીચેના મધ્યસ્થ પ્રદેશમાં, એણે એક કાળા ટપકાનું આગમન જોયું. પાછળથી એને એમ માલૂમ પડયું કે એ પ્રદેશ આંખની કનીનિકામાં ભાંગેલા પગનું સ્થાન દર્શાવતો હતો.

એ છોકરાએ એ પક્ષીના ભાંગેલા અંગ ઉપર ચીપાટ મુકી પાટો બાંધ્યો, અને એ ઘુવડને પોતાને ત્યાં પાળેલા પક્ષી તરીકે રાખ્યું. એ ભંગાણુ સંધાઇ ગયા પછી, એણે એ જોયું કે આંખથી કીનનિકામાંના કાળા ટપકા ઉપર સફેદ છારી ફરી વળી, અને એ ટપકાની આજુબાજુ સફેદ કિનારી બંધાઈ ગઈ. એનો અર્થ એ હતો કે ભાંગેલા હાડકામાં નવી તંતુજાળોની રચના થઈ હતી.

આ બનાવે એ ભાવિ ડૉકટરના મગજ ઉપર એક કાયમી છાપ પાડી. પછીના વર્ષોમાં એને આ પ્રસંગ વારંવાર યાદ આવતો. ત્યાર બાદ વિશેષ અવલોકનો કરવાથી એની એ ખાતરી થઇ કે, અનેક અસ્વાભાવિક શારીરિક અવસ્થાઓનું આંખની કનીનિકામાં આલેખન થતું હતું.

એક વૈદકીય વિદ્યાર્થી તરીકે, વૉન પેકઝેલી ઇ. સ. ૧૮૪૮ની ક્રાન્તિકારી ચળવળમાં સંડોવાયો, અને આ ચળવળના એક અગ્રેસર તરીકે, એને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યો. એના આ જેલનિવાસ દરમિયાન પોતાની પ્રિય સંભાવનાનું સંશોધન કરવા માટે એને પુષ્કળ સમય અને ફુરસદ મળ્યાં, જે સમય દરમિયાન પોતાની શોધના મહત્ત્વ વિષે, એની વધુ ને વધુ ખાતરી થતી ગઈ. એના છુટકારા પછી, પોતાની મહત્ત્વની શોધોનો વધુ વિકાસ કરવા માટે, અને એ શોધોનો ઑપરેશન અને શવચ્છેદનના ઓરડાઓમાં તાળો મેળવવા માટે, એણે વૈદકનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. કૉલેજ હૉસ્પિટલના સર્જિકલ વૉર્ડોના સ્થાયી વસવાટ કરનાર ડૉક્ટર તરીકે એણે પેતાનું નામ નોંધાવ્યું. અહીં આગળ એને અકસ્માતો પછી, તેમ જ સર્જિકલ ઑપરેશનો પહેલાં અને પછી, દરદીઓની આંખો તપાસવાની પૂરતી તક મળી ગઈ. એ રીતે એ આંખની કનીનિકાનો પ્રથમ નકશો ઘણા શ્રમ પછી કરી શકવાને સમર્થ થયો.

માનવરોગો અને તેમનાં કારણોનું નિદાન કરનારી આ નવી પદ્ધતિના અભ્યાસ પાછળ જેમણે પોતાનાં આખાં જીવન આપી દીધાં છે, એવા અનેક પ્રમાણિક અને સમર્થ સંશોધકોએ વૉન પેકઝેલીની શોધોને અત્યંત પરિશ્રમપૂર્વક ઝીણામાં ઝીણી વિગતો સુધી પરિપૂર્ણ કરી છે.

આ પદ્ધતિની યુરોપમાં અનેક નિસર્ગોપચારના ચિકિત્સકોએ અને થોડાક હોમિયોપેથિક ડાક્ટરોએ કસોટી કરી છે, અને એનો સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કર્યો છે, પણ આજ સુધી દવાવાદના પ્રતિનિધિઓએ એની સદંતર ઉપેક્ષા કરી છે, આ હકીકતમાં કશું જ વિચિત્ર નથી; કારણ કે આંખની કનીનિકામાંની કુદરતની નોંધો, ઝેરી દવાઓના અને અનાવશ્યક સર્જિકલ અંગોચ્છેદના વિઘાતક પરિણામો સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે.

*

આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન અથવા તો નેત્રનિદાનશાસ્ત્રનો આ દેશમાં આજથી આશરે પંદર વર્ષ ઉપર પહેલી જ વાર ડૉ. હેન્રી લેન અને મારી મારફતે પ્રવેશ થયો, હવે એ શાસ્ત્ર દવાવિરોધી ચિકિત્સકોમાં બહોળા પાયા પર પ્રચલિત થયું છે, અને નિદાનશાસ્ત્રમાં થયેલા એક મહત્ત્વના ઉમેરા તરીકે એણે પોતાની કિંમત પુરવાર કરી છે.

જોકે આંખની કનીનિકામાંની કુદરતની નોંધો માનવદેહની તમામ રોગી અવસ્થાઓને પ્રગટ કરે છે, એવો અમારો દાવો નથી, તો પણ એનાથી આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણની આંતરિક પ્રક્રિયાઓ વિષે, અને ખાસ કરીને રોગના મૂળભૂત કારણો વિષે, અત્યંતરસિક અને ખરેખરી કિંમતી માહિતી, એટલા બધા પ્રમાણમાં પૂરી પડે છે કે, રોગનિદાનની આ નવી પદ્ધતિ સિવાય કામ કરવાનું અમને પાલવે એમ નથી.

દવાવિરોધી ચિકિત્સા-પધ્ધતિઓના અનુયાયીઓ માટે નેત્રનિદાનશાસ્ત્ર ખાસ કરીને રસિક અને કિંમતી હોવાનું કારણ એ છે કે આંખની કનીનિકામાંની નોંધો નિસર્ગોપચારનાં તત્ત્વજ્ઞાન અને કળાના તમામ મૂળભૂત નિયમો, સિધ્ધાંતો અને આદેશોની સચ્ચાઇ સપ્રમાણ સિધ્ધ કરે છે.

ડૉ. લેને આ વિષયની મીમાંસા કરતું અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રથમ પુસ્તક લખ્યું. એમના અનુસરણમાં મેં "નેચર કયૉર મેગેઝિન"માં લેખો લખવા માંડયા, જે બે વર્ષની મુદત સુધી દર મહિને પ્રગટ થયા.

હું હવે નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળા માટે એક નવું પુસ્તક લખી રહ્યો છું, જેનું નામ છે 'નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર.'

૧૪ "નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર"

"પ્રમાણિક રોગનિદાનશાસ્ત્રી આગળ ખરેખર કિંમતી સિધ્ધ થયેલી, રોગનું નિદાન અને એનું ભવિષ્ય સૂચનકરવાની, તેમ જ તેની સારવારની તમામ જૂની અને નવી પધ્ધતિઓનો નિસર્ગોપચારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જોકે નિસર્ગોપચારના નિદાનશાસ્ત્રમાં મેં શારીરિક નિદાન, પ્રયોગશાળાની પરીક્ષાઓ, કરોડ વિશ્લેષણ અને આધારનિદાનનું નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુથી વર્ણન કર્યું છે, તો પણ એ પુસ્તક મોટે ભાગે આંખની કનીનિકા દ્વારા નિદાન અથવા તો નેત્રનિદાનશાસ્ત્રની મીમાંસા કરે છે. આ રસિક વિષયના મારા નિરૂપણમાં મેં આ દિશામાં કાર્ય કરનારા સૌથી વધુ જાણીતા સંશોધકો અને અવલોકનકારોએ આજ સુધી કરેલા કાર્યનો બરાબર ઉપયોગ કર્યો છે.

હું એમ માનું છું કે આ વિષય ઉપર આ અગાઉ પ્રસિધ્ધ થયેલાં કોઇ પણ લખાણ કરતાં રોગનિદાનની આ નવી પધ્ધતિની મારી રજૂઆત વૈજ્ઞાનિક સંશોધકો માટે વધુ સંતોષકારક નીવડશે એમ હું વ્યાજબી રીતે કહી શકું છું. અમારી શિકાગોની સંસ્થામાં ચિકિત્સક અને શિક્ષક તરીકે કાર્ય કરતાં ડૉ. જીન ડબ્લ્યુ પ્લેસીસે આંખની રચના વિષેના પ્રમાણભૂત પુસ્તકોનો કાળજીભર્યો અભ્યાસ કરીને મને મારા કાર્યમાં કિંમતી મદદ કરી છે. આ અભ્યાસને લઇને અમે એ બતાવી શક્યા છીએ કે, કયા કયા રોગિક અને રચનાત્મક ફેરફારો,

જુદી જુદી જાતના "ક્ષતો" અથવા તો આંખની કનીનિકામાં દેખાતાં અસ્વભાવિક અવસ્થાઓના ચિહ્નો ઉત્પન્ન કરે છે.

કનીનિકામાંની કુદરતની નોંધો દ્વારા શરીરની રોગી અવસ્થાઓનો અભ્યાસ જ્યારે વાસ્તવિક પ્રેક્ટિસમાં જોવા મળતા અનેક કેસોથી સ્પષ્ટ રીતે થાય છે ત્યારે તે અભ્યાસ એક નિષ્ણાત ગુનાશોધકના કાર્ય જેટલો જ મોહક બને છે. આ પુસ્તકના અભ્યાસથી કોઇ પણ વ્યક્તિ ઝાઝી મુસ્કેલી સિવાય એની પોતાની આંખોમાં અથવા તો એના સગાંવહાલાં અને મિત્રોની આંખોમાં દેખાતા એમના શરીરમાં થતા જુદા જુદા સારાનરસા ફેરફારો પારખવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં કુશળતા મેળવી શકે છે.

૧૫ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફનું નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ

જોકે નિસર્ગોપચારની વિચારણા પ્રાણવિનિમય, માનસોપચાર અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં જે કંઇ શુભતત્ત્વ છે તેનો સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકાર કરે છે. અને એનો વ્યવહારુ અમલ કરે છે. તો પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સા પધ્ધતિની આ મહત્ત્વની શાખાઓની મીમાંસા કરતાં જુદા જુદા સંપ્રદાયો, દર્શનો અને પધ્ધતિઓ તરફથી રજૂ કરવામાં આવતા તમામ ઉપદેશોને નિસર્ગોપચાર સ્વીકારતો કે મંજૂર રાખતો નથી. નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાને આ પધ્ધતિઓમાં એવી કેટલીક નબળી કડીઓ અને ભૂલો ઉઘાડી પાડી છે કે જેનો આ અગાઉ કદી સ્પષ્ટ રીતે સ્વીકાર થયો નહોતો, અને એ તરફ જાહેર પ્રજાનું ધ્યાન દોરવામાં આવ્યું નહોતું. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સનો પદાર્થ અને રોગની અવાસ્તવિકતા વિષેનો મત, નિસર્ગોપચાર શા માટે સ્વીકારી શકે નહિ એ નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પ્રથમ પુસ્તક "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"માં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની મીમાંસા કરતા પ્રકરણોમાં સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવ્યું છે.

ઉગ્ર રોગ કે જેના અસ્તિત્વનો, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ સિદ્ધાંતમાં ઇન્કાર કરવાનો અને સારવારમાં ઉપેક્ષા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે જ વાસ્તવિક રીતે તો મટાડ છે.

એમની પધ્ધતિમાં બીજો એક નબળો મુદ્દો એ છે કે તેઓ સારવારની તમામ ભૌતિક પધ્ધતિઓ સામે અને આત્મસહાય કરવા સામે મનાઈ ફરમાવે છે. છેવટના પૃથક્કરણમાં જોઈએ તો પદાર્થ એ બીજું કાંઈ નથી, પણ ઈથિરમાં કૂંડાળાઓની શ્રેણી રચતાં આંદોલનમય ગતિયુક્ત વિદ્યુતના કણો છે. ગતિના આ પ્રકારો બુધ્ધિયુક્ત છે અથવા તો બુધ્ધિથી નિયમિત થયેલા છે, અને એટલા માટે એ એક બુધ્ધિશાળી મનનો આવિર્ભાવ છે, જેને આપણે "દિવ્ય મન" કહીએ છીએ. જોકે એ ખરું છે કે ભૌતિકશાસ્ત્રની આ શોધો એક રીતે પદાર્થની અવાસ્તવિકતા વિષેના ક્રિશ્ચિયન સાયન્સના મતને ટેકો આપે છે, તો પણ આ હકીકત ઉપર રચાયલા મિસિસ એડીના અનુમાનો અને ધર્મમતોને અમે મંજૂર કરી શકતા નથી.

જ્યારે એ એમ કહે છે કે, પદાર્થ, પાપ, રોગ અને સામાન્ય રીતે અનિષ્ટ માત્ર એ નાશવંત મનની ભૂલો છે, ત્યારે પોતાના સંપ્રદાયના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોનું પ્રતિપાદન કરતી વખતે જ એ આત્મવિરોધ કરે છે. ભૂલો કરતું નાશવંત મન એ એક અસ્વાભાવિક મન છે, અને એક અસ્વાભાવિક મન એ રોગી મન છે. એ રીતે એ રોગના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરે છે.

રોગ, અનિષ્ટ અને પાપ તો ખરેખર અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ. સાચી હકીકત તો એ છે કે, **એ રોગી કલ્પનાની કલ્પિત કથાઓ નથી,** (નાશવંત મનની ભૂલો) **પણ કુદરતના કાયદાઓના ઉલ્લંઘનોના પરિણામો** છે. જો નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનની આ વિભાવના સાચી હોય, તો રોગ અને અનિષ્ટ માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ, અને એટલા માટે આપણી એ ફરજ છે કે આપણા જીવનના નિયમોનો આપણે અભ્યાસ કરવો, અને એમને શિરોમાન્ય કરવા. રોગ અને સામાન્ય રીતે અનિષ્ટ માત્ર અટકાવવાનો એ એક જ રસ્તો છે.

જો ક્રિશ્ચિયન સાયન્સની વિભાવના સાવ સાચી હોય, જો પાપ, રોગ કે અનિષ્ટ અસ્તિત્વ જ ના ધરાવતાં હોય, તો જે વસ્તુઓનું અસ્તિત્વ જ નથી તેને માટે આપણે જવાબદાર ન હોઈ શકીએ. એટલે આપણે માટે અભ્યાસ યોગ્ય અને અનુસરવા યોગ્ય કોઈ નિયમો જ રહેતા નથી. આનાથી વ્યક્તિગત જવાબદારીનો અંત આવી જાય છે. જો વ્યક્તિગત જવાબદારી ના હોય તો નૈતિક બંધન હોઈ શકે નહિ. આ રીતે ક્રિશ્ચિયન સાયન્સની, પાપ-રોગ અને અનિષ્ટની-વિભાવના નીતિનો મૂળભૂત નિયમ જે વ્યક્તિગત જવાબદારી છે તેને જ નાબૂદ કરે છે. એ રીતે એ આપણી ઉપાધિઓના કારણોની વ્યક્તિગત તપાસની આવશ્યકતાનો અસ્વીકાર કરે છે, અને એમને અટકાવનાર વ્યક્તિગત પ્રયત્નને શિથિલ અને નિષ્ક્રિય કરે છે. મિસિસ એડીના રોગ અને નિવારણનાં તત્ત્વજ્ઞાનની આ કડી નબળામાં નબળી સાબિત થશે, અને એ વર્તમાન ને ભવિષ્યની પેઢીઓના પ્રગતિશીલ બુધ્ધિમાન સ્ત્રી-પુરુષોમાં એ શાસ્ત્રનો સર્વ સામાન્ય સ્વીકાર થતો અટકાવશે.

અમારે એ કબૂલ કરવું જોઈએ કે જ્યારે મિસિસ એડી પોતાના ચિકિત્સકો અને અનુયાયીઓને આરોગ્યશાસ્ત્ર વિષે અને માનવદેહની પાર્થિવ અવસ્થાઓ વિષે માહિતી આપતાં શરીરરચનાશાસ્ત્ર શરીર-વ્યાપારશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર, વગેરે શાસ્ત્રો વિષે કંઈ પણ વાંચવાની મનાઈ કરે છે, અને જો કોઈ તેમ કરે તો તેને પોતાના સંપ્રદાયમાંથી હાંકી મૂકવાની ધમકી આપે છે, ત્યારે તે પોતાના ધર્મમતો ઉપર રચાયલી પોતાની રોગ વિષેની માન્યતાઓને પૂરેપૂરી વફાદાર છે.

છતાં ય બુધ્ધિપૂર્વકની તપાસ અને વ્યક્તિગત પ્રયત્ન દ્વારા આત્મસહાય સામે પ્રતિબંધ મૂકવાનું અંતિમ પરિણામ તો, માનવીની માનસિક અને નૈતિક જડતા અને અધોગતિમાં જ આવવાનું.

આ પદ્ધતિ કે જે નથી ક્રિશ્ચિયન (ખ્રિસ્તી) કે નથી સાયન્સ (વિજ્ઞાન). એણે માનવમનો અને આત્માઓ ઉપર જેવો

અમર્યાદિત કાબૂ જમાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, તેવો પ્રયત્ન તો કોઈ ધર્માંધસંપ્રદાયે કે જુલમી રાજસત્તાએ પણ આજ સુધી કર્યો નથી.

આ ઉપદેશો આમજનતાને આટલા બધા આકર્ષક લાગે છે તેનું કારણ, અને બુધ્ધિશાળી લોકો પણ છતી અક્કલે બેવકૂફ બનાવનાર અને ઇચ્છાશક્તિ અને આત્મ–સંયમને નિષ્ક્રિય કરી નાખનાર આ માનસિક જુલમજહાંગીરીને તાબે થાય છે તેનું કારણ, કંઇ પણ પરિશ્રમ કર્યા સિવાય કંઇક મેળવવાની, ને સ્વાસ્થ્ય, સુખ ને સફળતા ટૂંકે માર્ગે પ્રાપ્ત કરવાની માનવસ્વભાવની સાહજિક વૃત્તિમાં રહેલું છે.

"વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"ના "આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા"ને લગતા પ્રકરણોમાં, નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુથી માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રોમાં રહેલાં સારાંમાઠાં તત્ત્વો ચર્ચવામાં આવ્યા છે.

ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ એ આજ સુધી શોધાયલી "એકદમ મનવાંચ્છિત ફળ આપનારી પધ્ધતિઓ"માં સૌથી વધુ આકર્ષક પદ્ધતિ છે, પણ દરરોજનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ એ બતાવે છે કે આ સંપ્રદાયના ભક્તો કુદરતને કાયમને માટે છેતરી શકતા નથી. વહેલું કે મોડું એ એનું લેણું વસૂલ કરે છે જ. દરરોજ અમે એ જોઈએ છીએ કે, જે લોકોને આ પંથમાં વિશ્વાસ નથી તેઓ જેટલા પ્રમાણમાં રોગોથી પીડાય છે, તેટલા જ પ્રમાણમાં આ "વૈજ્ઞાનિકો" પણ ઉગ્ર અને હઠીલા રોગોના આક્રમણના ભોગ બને છે.

૧૬ માનવીના વ્યાધિઓની ચિકિત્સા કરનાર બે મહાન પદ્ધતિઓ વચ્ચેનું અદમ્ય ઘર્ષણ

માનવીના વ્યાધિઓની સારવાર કરનાર બે મૂળગત જુદી પદ્ધતિઓ વચ્ચે એક પ્રચંડ ઘર્ષણ ચાલી રહ્યું છે. વૈદકનો સંપ્રદાય પોતાની પધ્ધતિઓને એમ કહીને વ્યાજબી ઠેરવે છે કે સુધરેલા દેશોમાં છેલ્લી સદી દરમિયાન સરેરાશ આયુષ્ય પ્રમાણમાં આશરે પંદર વર્ષનો વધારો થયો છે, અને જૂના જમાનાના અનેક ભયંકર રોગચાળાઓ લગભગ નેસ્તનાબૂદ થયા છે, અથવા તો ઉગ્રતામાં બહુ જ ઘટી ગયા છે.

બીજી બાજુ ખાસ કરીને પ્રૌઢાવસ્થાના હઠીલા વિનાશક રોગો ઉગ્રતા, ઘાતકતા અને નિત્યતામાં સતત વધી રહ્યા છે. એવું બતાવનારા વૈદકીય આંકડાઓ તરફ નૈસર્ગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ જનતાનું ધ્યાન દોરી રહી છે. આ દેખીતા વિરોધાભાસનો ખુલાસો શો છે? મેં આ પુસ્તિકા તેમ જ નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના બીજા પુસ્તકો, આ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા માટે લખ્યાં છે.

છેલ્લી સદીમાં વસ્તીના અમુક ભાગોમાં થયેલો દીર્ઘાયુષ્યનો સતત વધારો નીચેના કારણોને આભારી છે:

૧. સામાન્ય કેળવણી અને એની સાથે સાથે આરોગ્યના નિયમો વિષે વિશેષ જ્ઞાનનો પ્રચાર.

૨. વ્યક્તિગત આરોગ્ય તરફ એટલે કે સ્વચ્છતા, હવાપ્રકાશની મોકળાશ, ખાન અને પાનમાં મિતાહાર તરફ વધુ સારું ધ્યાન અને દારૂના ઉપયોગમાં થતો સતત ઘટાડો.

૩. જાહેર સ્વચ્છતા, ડ્રેનેજ, પ્લમ્બિંગ, હવા પ્રકાશની મોકળાશ વગેરે સામાજિક સ્વચ્છતાના પ્રશ્નો પરત્વે મ્યુનિસિપાલિટીઓની વધેલી કાર્યક્ષમતા.

૪. નિસર્ગોપચારની મહાન અને કલ્યાણકારક પ્રવૃત્તિ જે ગઈ સદીના મધ્યભાગમાં બહુ જ નાના પાયા ઉપર શરૂ થઈ અને દુનિયાના દરેક સુધરેલા દેશમાં જે અનેક સ્વરૂપોમાં ફેલાઈ રહી છે તે પ્રવૃત્તિના સાહિત્ય દ્વારા નૈસર્ગિક જીવનનિર્માણની અને ચિકિત્સાની કલાઓ અને શાસ્ત્રોનો પ્રજાને થતો વધુ ને વધુ પરિચય.

૫. આ કેળવણીવિષયક ચળવળોને પરિણામે દિનપ્રતિદિન વધુ ને વધુ લોકોનું ક્રમશઃ દવાનિષેધ તરફ વળવું, ભય અને ચિંતાનો ઘટાડો, અને કુદરતની રોગનિવારક શક્તિમાં ને જીવનમાં રહેલાં અંતર્ગત શુભતત્ત્વો તરફની દૃઢ બનતી જતી શ્રદ્ધા.

આ વિધાનની બીજી બાજુના ટેકામાં હું વૈદકીય આંકડાઓ-માંથી થોડીક હકીકતો અને આંકડાઓ રજૂ કરીશ. જે એમ સિદ્ધ કરે છે કે જીવનની પ્રૌઢાવસ્થા દરમિયાન હઠીલા વિનાશક રોગો અને મરણ પ્રમાણ ધીમે ધીમે પણ એકધારી રીતે આગળ વધી રહ્યાં છે.

ન્યૂયોર્કની દીર્ઘાયુષ્ય સંસ્થાએ આશરે સત્તાવીશ વર્ષની ઉમ્મરના ૨૦૦૦ યુવાન પુરુષોની કાળજીભરી તપાસ કરી, અને એને પરિણામે તેઓમાંના ૭૫% ઉપરાંત યુવાનો શારીરિક રીતે ખોડખાંપણ ભરેલા માલૂમ પડયા.

આપણા દેશના લશ્કરમાં જેમણે નામો નોંધાવ્યાં હોય છે, તેમાંથી આશરે ૫૦%ને નકામા ગણી રજા આપવામાં આવે છે.

શાળામાં ભણતાં બાળકોની શારીરિક તપાસ પણ એનું એ જ પરિણામ બતાવે છે.

ઈર્વિંગ ફીશર જે યેલ વિદ્યાપીઠના અર્થશાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપક છે, એમણે "ટ્વેન્ટીએથ સેન્ચ્યુરી ક્લબ" આગળ આપેલા ભાષણમાં નીચેની હકીકતો રજૂ કરી હતી:

"ખરી હકીકત તો એ છે કે આપણે બે વલણો વચ્ચે હરીફાઈ જોઈ રહ્યા છીએ– એક બાજુ ટાઈફોઈડ જેવા ઉગ્ર અથવા ચેપી રોગોમાં ઘટાડો, અને બીજી બાજુ રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું અને બ્રાઈટ્ઝ ડિઝીઝ જેવા હઠીલા અથવા અધોગામી રોગોમાં વધારો.

"આ પ્રક્રિયાનું પરિણામ એ આવશે કે, આપણે જો અધોગામી રોગોના પ્રશ્ન ઉપર બહુ ઝડપથી આક્રમણ નહિ કરીએ તો સરેરાશ આયુષ્ય–પ્રમાણુમાંની બાબતમાં આપણે મેળવેલા ચોખ્ખા લાભો ગુમાવી બેસીશું. આ વલણ અમેરિકાના સંયુક્ત સંસ્થાનોમાં ખાસ કરીને ખૂબ ભયભરેલું છે; કારણ કે બીજી કોઈ પણ જગાએ હોય તેના કરતાં શારીરિક અધઃપતન તરફનું વલણ અહીં વિશેષ જણાય છે.

"એક દશકા ઉપર જેટલા લોકો રક્તવાહિનીઓના રોગો (રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું) થી મરતા તેના કરતા આજે લગ-

ત્રણ ચારગણા લોકો એ જ રોગથી મરે છે. આ પ્રકારની શરીર-બંધારણીય રોગોથી થતું મરણપ્રમાણ છેલ્લા ત્રણ દશકાઓમાં મસાચુસેટ્સ સંસ્થાનમાં ૮૬% વધ્યું છે. અને પંદર અમેરિકન શહેરોમાં ૯૪% વધ્યું છે.”

ઈર્વિંગ ફીશર પોતે સમજ્યા સિવાય જ આ દેખીતા વિરોધાભાસનો ખુલાસો આપે છે. પોતાના વ્યાખ્યાનમાં એ એમ કહે છે કેઃ—

“આપણે બે વલણો વચ્ચે હરીફાઈ જોઈ રહ્યા છીએ—ઉગ્ર અથવા ચેપીરોગોમાં ઘટાડો; અને હઠીલા અથવા અધોગામી રોગોમાં વધારો.”

ઉગ્ર, સોજાયુક્ત અને ચેપીરોગોનો દમનકારક પધ્ધતિઓથી કરવામાં આવતો ઘટાડો જ હઠીલા અધોગામી રોગોમા થતા વધારા માટે જવાબદાર છે.

મેં આ ખુલાસો અનેક વાર જુદી જુદી રીતે મારા વ્યાખ્યાનો અને લખાણોમાં આપ્યો છે. ટૂંકામાં એમ કહી શકાય કે એલોપેથિક ચિકિત્સકો દવાઓ. બરફ, રસીઓ, રક્તરસો, પ્રતિવિષો અને અપંગપણું લાવનારી સર્જિયકલ વાઢકાપથી ઉગ્ર, સોજાયુક્ત અને ચેપીરોગોના દમનમાં જેમ જેમ દિનપ્રતિદિન વધુ ને વધુ કુશળ થતા જાય છે, તેમ તેમ હઠીલા અધોગામી રોગો નિત્યતા, ઉગ્રતા અને ઘાતકતામાં પ્રગતિ કરતા જાય છે.

જીવનનિર્ગમનની લગભગ બધી જ ટેવોમાં કુદરતના કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન આનુવંશિક અને સ્વોપાર્જિત રોગભારમાં પરિણામે છે. આ રોગભારને કુદરત, શરીમાંથી ઉગ્ર, સોજાયુક્ત તાવવાળી ક્રિયાઓ દ્વારા કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એટલા માટે નિસર્ગોપચારનું તત્ત્વજ્ઞાન આ ઉગ્રપ્રતિક્રાયોને કુદરતના શરીરશુધ્ધિના અને રોગનિવારણના પ્રયત્નો રૂપે જુએ છે. જો એમને સોજાની પાંચે ય ભૂમિકાઓ સુધી એમનો કુદરતી ક્રમ પૂરો કરવા દેવામાં આવે તો એ શરીરને વધુ શુધ્ધ અને વધુ સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકી જાય છે.

વૈદકનો જૂનો સંપ્રદાય ઉગ્ર અને અર્ધઉગ્ર રોગોને આરોગ્ય અને જીવન માટે હાનિકારક અને ભયંકર માનતો હોવાથી તેમને ઝેરી દવાઓ, રક્તરસો, પ્રતિવિષો, બરફના ઉપયોગ, અને સર્જિકલ ઑપરેશનોથી અટકાવવા અને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ રીતે એ રોગી અવસ્થાને કાયમી અથવા હઠીલી કરી નાખે છે, અને એને પરિણામે પ્રૌઢાવસ્થાના હઠીલા અધોગામી રોગો ઉદ્ભવે છે.

અમે અમારી અનેક વર્ષોની બહોળી આરોગ્યભવનની પ્રેક્ટિસમાં એ સિધ્ધ કર્યું છે કે, બધા ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગો, જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સાની સાદી નૈસર્ગિક પધ્ધતિઓથી કાયમને માટે મટાડી શકાય છે, અને આવી સારવાર હઠીલાં વિનાશક પશ્ચાત્ -પરિણામો-દવાવાદનાં "ભેદી પરિણામો"નું આગમન અટકાવે છે. જ્યારે બીજી બાજુ રૂઢિચુસ્ત વૈદકીય સારવાર, ઉગ્ર અને અર્ધ-ઉગ્ર રોગો જે કુદરતના શારીરશુદ્ધિના ને રોગનિવારણના પ્રયત્નો છે તેમને દાબી દે છે, અને એ રીતે મધ્યવયના હઠીલા અધોગામી રોગો સર્જે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જો ઉગ્ર રોગોને એમનો કુદરતી ક્રમ પૂરો કરવા દેવામાં આવે, અને લોકો પોતાના જીવનના નિયમો સાથે વધુ સંવાદી જીવન ગાળે, તો મટાડવા યોગ્ય ખાસ કોઇ હઠીલા રોગો રહે નહિ.

આ ટૂંકો ખુલાસો, તેમ જ આ પુસ્તિકામાં રજૂ કરવામાં આવેલાં બીજાં વિધાનો પ્રોફેસર ઇર્વિંગ ફીશરની મૂંઝવણ દૂર કરવામાં મદદરૂપ થશે. આપણી પ્રજાના અમુક વર્ગો જેઓ ભાનપૂર્વક કે અભાનપૂર્વક કુદરતના કાયદાઓ સાથે સંવાદી જીવન જીવી રહ્યા છે, તેમનામાં એક બાજુ દીર્ઘાયુષ્ય અને સારા આરોગ્યનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે, જ્યારે બીજી બાજુ જીવનનિર્ગમન અને રોગનિવારણના વિઘાતક માર્ગોને અનુસરનારા લોકોમાં હઠીલા મંદવાડ અને શારીરિક અધઃપતનનો સતત વધારો થઇ રહ્યો છે.

૧૭ રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું

પ્રોફેસર ઇર્વિંગ ફીશરે ઉપાડેલા પ્રશ્નની ચર્ચા સમેટી લેતા પહેલાં હું એમણે દર્શાવેલા "પ્રૌઢાવસ્થાના વિનાશક રોગો" માંના એક રોગ તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચીશ, અને દવાવાદી ને નિસર્ગોપચારના દ્રષ્ટિબિંદુઓથી એના સ્વરૂપ તેમ જ સારવાર બાબત સ્પષ્ટિકરણ કરીશ.

દવાવાદ તેમ જ ઑસ્ટીઓપેથી અને બીજી દવાવિરોધી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ આ રોગને અસાધ્ય માને છે. આપણી મોટી મોટી વીમા-કંપનીઓ, રક્તવાહિનીઓની કઠિનતાથી, અને એને પરિણામે થતા હૃદયરોગ અને મગજમાં રક્તસ્રાવ થવાના સંભવથી પીડાતા લોકોનો વીમો લેવાની ના પાડીને દરસાલ અબજો રૂપિયાનો ધંધો ગુમાવે છે. આ કંપનીઓ આવી બાદશાહી રકમોનો ધંધો રાજીખુશીથી ગુમાવી રહી છે, એ હકીકત જ એમ સિધ્ધ કરે છે કે, આ પ્રકારના રોગ માટે દવાવાદ પાસે કોઈ ઇલાજ નથી.

બીજી બાજુ, રક્તવાહિનીઓ, શિરાઓ અને શરીરની બીજી તંતુજાળોમાં ભરાઈ બેઠેલો અમ્લ અને મૃણ્મય ગાળ, જે રક્તવાહિનીઓ અને શિરાઓના રુધિરાભિસરણને રૂંધવાનું કાર્ય કરે છે, તેનેઓગાળવામાં અમને અમારી આરોગ્ય-ભવનની પ્રેક્ટિસમાં કદી પણ કોઈ પણ જાતની મુશ્કેલી જણાઈ નથી.

આ પ્રકારનો દોષસંચય જે રક્તશિરાઓના છીદ્રો સાંકડા બનાવે છે, અને જીવનરસોના મુક્તપ્રવાહમાં અડચણરૂપ બને છે, એને સર્જનાર રોગદ્રવ્યો હોય છે. આ રોગદ્રવ્યો અભાવાત્મક આહારોના અતિસેવન અને અધૂરા મલોત્સર્ગમાંથી છે. આ હકીકત નિસર્ગોપચાર ગ્રંથમાળાના પુસ્તકોમાં અને ખાસ કરીને નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારના મૂળતત્ત્વોમાં અનેક સ્થળે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવામાં આવી છે.

વિપુલ પ્રમાણમાં અલ્કલ ખનીજ તત્ત્વો ધરાવતા સમતોલ નિરામિષાહારી ખોરાકની સાથે સાથે નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પધ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો રોગદ્રવ્યનો સંચય હાલી ઊઠશે, ઓગળશે અને શરીરની બહાર વહી જશે. આ પધ્ધતિઓએ અનેક દાખલાઓમાં ૭ જ મહિનાના સમયમાં લોહીનું દબાણ જે ૨૫૦ અથવા એથી વિશેષ અંશ હતું તેને ઘટાડીને ૧૫૦ અંશ ઉપર આણી દીધું છે.

પૂર્વ તરફના એક શહેરના વેપારીએ અમને થોડાક મહિનાઓ અગાઉ નીચે મુજબ લખ્યું હતું:

"હું મારા પોતાના અનુભવથી એ જાણું છું કે નિસર્ગોપચારની સારવારે મને ખૂબ લાભ કર્યો છે; કારણ કે છેલ્લાં થોડાં વર્ષો થયાં, લોહીના ઊંચા દબાણને લઈને હું જિંદગીનો વીમો બિલકુલ લઈ શકયો ન હોતો, પરંતુ તમારી સાથે ત્યાં રહ્યા પછી મારી આ ફરિયાદ પૂરેપૂરી નાબૂદ થઈ હોય એમ લાગે છે. ગયે અઠવાડિયે જ હું એક મોટી પૉલિસી લઈ શકયો, જેનાથી મને ખૂબ સંતોષ થયો."

નિસર્ગોપચાર એટલે શું?

નિસર્ગોપચાર એ કુદરતમાં રહેલા સર્જક તત્ત્વ સાથે સંવાદી એવી, જીવનની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાઓ ઉપર કાર્ય કરનાર માનવીના જીવનવિકાસની પદ્ધતિ છે.

"હઠીલા" રોગના રોગીઓ સાજા થઈ શકે છે

અસાધ્ય રોગીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, પણ અસાધ્ય રોગો અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી. અનેક લોકો નૈસર્ગિક ચિકિત્સાની પદ્ધતિઓ દ્વારા રાહત અને મટાડ મેળવતા નથી; કારણ કે તેઓ પોતાના રોગને અસાધ્ય માની બેઠા હોય છે. તેઓ એમ કહેશે કે : "દરેક માણસ એમ કહે છે કે મારો રોગ અસાધ્ય છે. હું દરેક ઇલાજ અજમાવી ચૂક્યો છું. ડઝનબંધી દાક્તરો, ને સર્વોત્તમ સ્પેશ્યાલિસ્ટોની સારવાર લેવા ઉપરાંત, એક દવાભંડાર ભરાય એટલી દવાઓ હું ગળી ચૂક્યો છું, અને છતાંય હું સાજો થયો નથી."

આ દરદીઓ એ જોઈ શકતા નથી કે એમણે દાક્તરો અને દવાઓમાં ફેરબદલી કરી છે, પણ પધ્ધતિ તો એની એ જ રાખી છે.

તમને ક્વિનાઇન, પારો ને આયોડીન જેવી દવાઓ એક સામાન્ય દાક્તર આપે કે એક સુવિખ્યાત સ્પેશ્યાલિસ્ટ આપે એમાં ફેર કાંઈ જ પડતો નથી. એને પરિણામે થતા હઠીલા રોગો બન્ને દાખલાઓમાં સાવ સરખા હોય છે. નિરાશ દરદીઓ એ જોઇ શકતા નથી કે એમના દુઃખનું મોટામાં મોટું કારણ દાક્તરો દ્વારા થતી દવાબાજી એ જ હોય છે.

આરોગ્ય એટલે શું ?

આરોગ્ય એ માનવ-વ્યક્તિત્વ રચનાર તત્ત્વો અને શક્તિઓનું, જીવનની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ભૂમિકાએ ઉપર, વ્યક્તિગત જીવનને અનુલક્ષીને, કુદરતના સર્જક તત્ત્વ અનુસાર, સ્વાભાવિક અને સંવાદી આંદોલન છે.

૧૮ સામાજિક રોગો માટે નિસર્ગોપચાર

મધ્યમવર્ગ અને મજૂરવર્ગના કેટલાક લોકો એવો ખ્યાલ ધરાવતા હોય એમ લાગે છે કે, નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને ચિકિત્સા એ એમના ગજા ઉપરવટની વાત છે,—એ એક એવો વિલાસ છે કે જે કેવળ શ્રીમંત માણસોને જ પરવડી શકે. પરંતુ આ ખ્યાલ ભારે ભૂલ ભરેલો છે. નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનના માર્ગો કેવળ અત્યંત આલ્હાદક અને લાભદારક છે, એમની મારફતે મોટામાં મોટા આશીર્વાદો ઊતરે છે, અને એ જીવનને ખરેખર સાચા અર્થમાં વધુ આનંદદાયક બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ સાથે સાથે, સરવાળે જોવા જતાં, એ અતિશય કરકસરથી ભરેલા છે.

આરોગ્ય અને સુખનો આધાર વિલાસી જીવન, મોંઘા વિશેષજ્ઞો અને કિંમતી દવાઓ ઉપર નથી, પણ નૈસર્ગિક નિયમને શિરોમાન્ય કરવા ઉપર છે. જો આ પ્રમાણે ન હોય તો કુદરત ઠગારી ઠરે.

જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ, ગુમાવેલું આરોગ્ય ઓસડો, દવાઓ અને સર્જિકલ ઑપરેશનોના પ્રયોગો દ્વારા પાછું મેળવવાના નિષ્ફળ પ્રયત્નોમાં સમાયલા પ્રચંડ ખર્ચનો; માંદગી, ઘટેલી જીવનશક્તિ, અને કામ કરવાની અશક્તિને લઈને થતા સમયના દુર્વ્યયનો; માનસિક શક્તિઓ એકાગ્ર કરવાની અશક્તિને લઈને જતા વિફલ પુરુષાર્થનો;

અને શારીરિકને માનસિક વ્યાધિઓને લઈને ઉદ્‌ભવતી ચિંતા, ફિકર ને વ્યગ્રતાનો ખ્યાલ કરે છે, ત્યારે તેને નૈસર્ગિક નિયમો મુજબના જીવનનિર્ગમનમાં રહેલાં ડહાપણ અને કરકસર સ્પષ્ટ રીતે સમજાય છે.

શિકાગો અને એની આજુબાજુના પ્રદેશમાં રહેતા અમારા મિત્રો અને અનુયાયીઓ નૈસર્ગિક જીવનને લગતી અમારી સૂચનાઓને ઘેર બેઠાં અનુસરીને અ દર અઠવાડિયે થોડીક સામયિક સારવારો પૂરેપૂરી લઈને, ઘેર બેઠાં ને પોતાનો ધંધો દરરોજ ચાલુ રાખીને, આરોગ્યભવનની સારવારના સઘળા લાભો ભોગવી રહ્યા છે. આરોગ્યભવનની શાસ્ત્રીય સારવારના લાભો દરદીઓના ઘર સુધી પહોંચાડવાના કાર્યમાં અમે અગ્રેસરો છીએ.

ભયના શાપમાંથી મુક્તિ

લોકો જ્યારે એ શોધી કાઢે છે કે તેઓ ભયના ભયંકર ભૂત ઉપર વિજય મેળવી શકે છે, ત્યારે એમના જીવનમાં કેવો મોટો ફેરફાર થઈ જાય છે ! ભયના શાપમાંથી મુક્તિ એટલે માનવજીવનના સૌથી મોટા શાપમાંથી મુક્તિ. ભય એ જીવનના અત્યંત વિનાશક બળોમાંનું એક બળ છે, અને અજ્ઞાન એની માતા છે. જો મને એમ પૂછવામાં આવે કે: " નિસર્ગોપચારની ચળવળથી માનવજાતને મોટામાં મોટો લાભ કયો થયો છે ? " તો હું એનો જવાબ એમ આપું કે " ભય ઉપર વિજય. " રોગ અને મરણ વિષેના ભૂલભરેલા ખ્યાલો એ આજ સુધીના સૌથી વિશેષ ભયંકર ખ્યાલો રહ્યા છે.

" કુટુંબમાં હવે પછી કોણ માંદુ પડશે ? " જોનીને ઓરી થાય કે મેરીને સિંદૂરિયો તાવ આવે તો શું થશે ? " " પિતાજી કામ કરવાને અશક્ત બનશે તો શું થશે ? " " આની શરદીમાંથી ક્ષય તો નહિ થાય ? " " પાડોશમાં ચાલી રહેલા બળિયા કે ડિફ્થેરિયાનો

એમને કોઈને ચેપ લાગશે કે કેમ ?" આ અને આવા જ બીજા ભયભરેલા ખ્યાલોએ યુગો થયાં માનવીના શરીર અને આત્માના વિકાસને રુંધ્યો છે, અને એના સુખનો નાશ કર્યો છે. લોકો આજ સુધી ભયના શાપ હેઠળ જ જન્મ્યા છે. એનાથી એમનું લોહી ઠરી ગયું છે, અસ્થિમેદ થીજી ગયો છે, અને મગજ વિકૃત બન્યું છે, અને છતાં ય ખરેખર આ જગતમાં જો કોઈ બીવા જેવી વસ્તુ હોય તો તે બીક પોતે જ છે.

નિસર્ગોપચારનો પ્રચારક એ સમજે છે કે ઉગ્ર રોગ એ કુદરતનો રોગનિવારણનો પ્રયત્ન છે; મલોત્સર્ગ એ રોગદમન કરતાં વધુ ઇચ્છનીય છે; યોગ્ય જીવન અને સાચી સારવાર આ ઉગ્ર પ્રતિકાર્યોને વિનાશકને બદલે સર્જક બનાવે છે. એ એમ સમજે છે કે આરોગ્ય ને રોગ એ બન્ને આકસ્મિક નથી; એમનો આધાર યોગ્ય કે અયોગ્ય રહેણીકરણી ઉપર રહેલો છે અને એ પોતે પોતાના શરીર, મન અને આત્માનો સ્વામી થઇ શકે એમ છે, એની એને ખાતરી થઈ હોય છે. એ જાણે છે કે, પોતે જ્યાં સુધી નૈસર્ગિક નિયમ સાથે સંવાદી જીવન જીવશે, ત્યાં સુધી એ નિયમ એની સંભાળ રાખશે.

જે નિસર્ગભક્તે નૈસર્ગિક જીવનદ્વારા સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું હોય છે, એને પહેલાંના કરતાં પૈસા કમાવાનું કામ સહેલું લાગે છે, જો કે પૈસાનો લોભ ચાલ્યો ગયો હોય છે. એ સંપત્તિના સંચય માટે ભારે પુરુષાર્થ કરતો નથી. એ શીખ્યો હોય છે કે, આરોગ્ય અને સુખ, સ્વચ્છંદ અને જીવનનિર્ગમનની વિલાસી ટેવો સાથે અસંગત હોય છે. એની પાસે જો દશલાખ રૂપિયા આવે, તો પણ એ એની સાદી જીવન-પ્રણાલિ બદલવા ઇચ્છતો નથી. એ ખર્ચાળ ખાણાં, ફાંકડી સિગારેટો અને ઊંચી જાતના દારૂના સ્વપ્નો સેવતો નથી. પણ એના "જીવનનો આનંદ", જેમાં એ પોતાનો ફુરસદનો સમય ગાળતો હોય,

અને જેની સારી સંભાળ લેવામાં આવી હોય, એવા એક બગીચા સાથેના, ફૂલો ને ઝાડોથી વીંટળાયલા ગામઠી ઘરમાં, એના નિકટ સહચારમાં રહેતી સુખી અને સુંતોષી પત્નીમાં, અને સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્યના નમૂના રૂપ ઉઘાડે માથે અને ખુલ્લા પગે રમતાં બાળકોમાં હોય છે. એના મોહક જીવનચક્રમાં રોગ અને મરણનો ભય કદી પ્રવેશતો નથી. એ એમ જાણે છે કે યોગ્ય બાગાયત જેવી રીતે ફળો અને ફૂલોને સંપૂર્ણતાએ પહોંચાડે છે, તેવી જ રીતે યોગ્ય જીવનનિર્ગમન એમનાં શરીરોને ખાતરીપૂર્વક આરોગ્ય આપે છે. આ આદર્શ મુજબનો મનુષ્ય વધુ સારો પ્રેમી, પતિ ને પિતા, એક વધુ બુદ્ધિશાળી શહેરી અને એક વધુ પ્રમાણિક સમર્થ જાહેર સેવક હોય છે.

જ્યાં સુધી આપણા યુવાન સ્ત્રી-પુરુષોના આદર્શો સ્વચ્છંદ અને વિલાસી જીવન એ હશે ત્યાં સુધી અપ્રામાણિકતા, લોભ અને લુચ્ચાઇ ફૂલશે ફાલશે. એમને એ સત્ય શોધી કાઢવા દો કે સુખનો આધાર સુવર્ણ ઉપર નથી, અને શ્રીમંતોના મહેલમાં તેમ જ ગરીબોના ઝૂંપડામાં પણ, જ્યાં સુધી એના રહેવાસીઓ કુદરતના નિયમો મુજબ જીવન ઘડવાનું શીખ્યા નથી, ત્યાં સુધી એમને માટે આત્મસંતોષ અજાણ્યો હોય છે. જ્યારે તેઓ આ રીતે જીવન જીવવાનું શીખશે ત્યારે તેમને પાંઉની એક કાતળી, માખણ અને સફરજન, અત્યંત મૂલ્યવાન ખાણાંઓ કરતાં પણ વધુ આનંદ આપશે. લોકો જીવનના આનંદ માટે જે વિલાસોને અનિવાર્ય માને છે, તે જ વિલાસો ખરેખર જીવનના આનંદને અશક્ય બનાવી મૂકે છે. જે માણસનો અન્નમાર્ગ અને મજ્જાતંતુઓનું તંત્ર, અતિશય મસાલાવાળા માંસમચ્છી, કૉફી, તમાકુ, દારૂ, અને દવાઓથી ખુવાર થઈ ગયાં હોય છે, એ જીવનનો આનંદ ઝાઝો માણી શકતો નથી.

બીજા કેટલાક લોકો એમ માને છે કે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન એટલે જીવનમાં જે કાંઈ આલ્હાદક હોય તે બધાનો ત્યાગ કરવો,

અને નિસર્ગભક્ત એ એક એવો દીવેલિયા મોઢાવાળો સાધુવૃત્તિનો માણસ હોય છે કે જેણે જીવનના આનંદથી અળગા રહેવાના સોગંદ લીધા હોય છે. પણ એ કેટલું બધું ખોટું છે?

નિસર્ગોપચારના ચિકિત્સકને દરરોજ નીચે મુજબની ફરિયાદો સાંભળવાની મળે છે: "ઓ ડૉકટર, મારે જો માંસ, કૉફી, ચા, મારી બીરની પ્યાલી, ને મારી તમાકુની ચૂંગીનો ત્યાગ કરવો પડે તેમ હોય તો હું માંદો રહેવાનું અને મરી જવાનું વધુ પસંદ કરીશ; કારણ કે એ બધું ત્યાગ્યા પછી તો જીવન મારે માટે જીવવા જેવું નહિ રહે." આ ખ્યાલ, જીવનનો સાચો આનંદ શેમાં છે, અને એ શાનાથી શક્ય બને છે, એને લગતી ખોટી વિભાવના ઉપર રચાયલો છે.

જેમની પાસે સારી પાચનશક્તિ, સ્થિર મજ્જાતંતુઓ, ક્રિયાશીલ મગજ, સહાનુભૂતિભર્યું હૃદય અને સ્વચ્છ અંતઃકરણ હોય તેઓ જ "જીવનનો આનંદ" માણી શકે છે, પણ શરીર, મન અને આત્માના આ આશીર્વાદો, સ્વચ્છંદ, છાકટાપણા અને વિષયલોલુપતાના વાતાવરણમાં ફૂલીફાલી શકતા નથી.

૧૯ બાળકનો અધિકાર

પુખ્ત વયના માણસને નૈસર્ગિક જીવન ઘણો જ લાભ કરતું હોવા છતાં, એના સર્વોત્તમ આશીર્વાદો તો નાનકડાં બાળકો ઉપર ઊતરે છે, આપણે ઉમ્મર લાયક સ્ત્રી–પુરુષો આનુવંશીકતા, ખોટી રહેણીકરણી, અને દમનકારક સારવારથી એવા તો ગ્રસ્ત થયા હોઈએ છીએ કે, આપણે આપણે માટે વધુમાં વધુ એટલું જ કરી શકીએ કે આપણાં ખવાઇ ગયેલાં શરીરયંત્રોને થીગડાં મારી શકીએ, અને ઠીકઠીક પ્રમાણમાં તન્દુરસ્તી પાછી મેળવી શકીએ; અને આપણે એટલું તો ધ્યાન રાખી શકીએ કે, આપણી ભૂલોમાંથી મળેલા બોધ-પાઠનો લાભ આપણા બાળકોને મળે. આનુવંશીક રોગદોષોથી મુક્ત, શારીરિક અને માનસિક રીતે સમધારણ એવાં સંપૂર્ણ માનવીઓ સર્જવા માટે અનેક પેઢીઓનું યોગ્ય જીવનનિર્ગમન જરૂરી છે. પણ એ પ્રક્રિયાની શરૂઆત આજે અને અહીંથી જ થઇ શકે. દરેક બાળકને સુયોગ્ય રીતે જન્મવાનો હક્ક છે.

ભૂતકાળમાં સામાન્ય લોકસમૂહ જન્મપૂર્વના અને જન્મપછીના બાળઉછેરના નિયમો વિષે, બહુ જ ઓછું જાણતો હતો. આજ સુધી જગતમાં બાળકો દૈવયોગે આવ્યા કર્યાં છે. ઘણીવાર એમના આગ-મનને ત્રાસરૂપ માનવામાં આવ્યું છે, અને એમને એક બોજારૂપ કમનસીબી તરીકે લેખવામાં આવ્યાં છે. વળી સામાન્ય રીતે એમને કુદરતના કાયદાઓની અવગણના કરીને ઉછેરવામાં આવ્યાં છે.

નિસર્ગોપચાર દરેક માતા કે પિતાને બ્યૂરબેન્ક બનાવે છે. કુમળા માનવ છોડને કેવી રીતે જાળવવો ને કેળવવો તે દરેક માતાપિતાને નિસર્ગોપચાર સારી રીતે શીખવે છે. જો સંવેદન રહિત ફૂલો અને ફળોના સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવવાનું શક્ય હોય, તો સંવેદનશીલ બાળકના શરીર, મન અને આત્માને ઘડવાનું અને એને સુંદર બનાવવાનું કાર્ય કેટલું વધુ સહેલું, તેમ જ વધુ મહત્ત્વનું અને રસિક છે! લોકો જ્યારે નૈસર્ગિક જીવન જીવતાં શીખશે, ત્યારે ગર્ભાધાન યોજનાપૂર્વક થશે, અને એની તૈયારી માતા પિતાનાં શરીરોની શુદ્ધિદ્વારા થશે. જન્મપૂર્વેના સઘળા સમય દરમિયાન માતાના વિચારો અને ઊર્મિઓનું નિયમન કરવામાં આવશે, જેને લઈને ગર્ભના વિકાસની ક્રિયા દરમિયાન એ નવા જીવન ઉપર શક્ય હોય એટલા સર્વોત્તમ સંસ્કારો પડે. જન્મ પછીની તાલીમ નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાન મુજબ શીખવવામાં આવતા કુદરતના કાયદાઓ સાથે સંવાદી હશે.

જેમ એક કલાકાર કાદવમાંથી સૌંદર્યનાં નાનાવિધ સ્વરૂપો સર્જે છે, એ જ રીતે ભવિષ્યનાં માતાપિતા જ્ઞાનપૂર્વક, બાળકના મન અને શરીરની મૃદુ સામગ્રીમાંથી પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વના સંપૂર્ણ નમૂનાઓ સર્જશે. થોડીક પેઢીઓના એકનિષ્ઠ નૈસર્ગિક જીવન અને રોગોની નૈસર્ગિક સારવારથી, માનવઆંખો અને માનવશરીરોમાંથી આનુવંશીક નિર્બળતા અને અધઃપતનની નિશાનીઓ નાબૂદ થશે.

આ રીતે ઊછરેલી નસીબદાર વ્યક્તિઓ પોતાના જીવનસાથીઓ તરીકે આવા જ લાભો પામેલી વ્યક્તિઓ શોધશે, અને એ રીતે શારીરિક, માનસિક ને નૈતિક આરોગ્ય ધરાવતી એક નવી અને સાચી કુલિનતા અસ્તિત્વમાં આવશે, અને શક્તિ, છટા અને સૌંદર્યની સંપૂર્ણતામાં એની ખાનદાની બહાર વ્યક્ત થશે.

નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર તરફથી જે સાદા પથ્ય ખોરાકની, સાદી

જીવનની ટેવોની અને સરળ કુદરતી સારવારની હિમાયત કરવામાં આવે છે, એનાથી એમ સમજવાનું નથી કે જીવનધોરણને નીચું લાવવાનું કે હલકું કરવાનું સ્પૃહણીય છે. જે લોકો મર્યાદિત આર્થિક સાધનોવાળા છે, એમની મોટામાં મોટી જરૂરિયાત વધુ કરકસર એ નથી, પણ વધુ બુદ્ધિપૂર્વકનો ખર્ચ એ છે.આપણે, ગરીબાઈની નહિ, પણ ડહાપણભરેલી પસંદગીની, અને કાળજીપૂર્વકના સારાસાર વિવેકની, સલાહ આપવી જોઈએ. આપણી આગળનો પ્રશ્ન વધુ કંજૂસાઈથી કેમ જીવવું એ નથી, પણ આપણા સાધનોની મર્યાદામાં અત્યંત જરૂરી અને એનો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સર્વોત્તમ હોય એવી વસ્તુઓ કેવી રીતે મેળવવી તે છે.

આ દેશમાં એવાં અનેક પ્રગતિશીલ મંડળો અને ચળવળો અસ્તિત્વ ધરાવે છે કે જે મર્યાદિત આવકનાં સાધન ધરાવતા હોય એવા લોકો માટે વધુ અનુકૂળ વાતાવરણ સરજીને અને એમને વિકાસની વધુ તકો આપીને, સમાજસેવા કરવાના જુદા જુદા માર્ગો શોધી રહ્યાં છે. આ પ્રકારનો પુરુષાર્થ ઉત્તેજનપાત્ર છે, અને એ જરૂર મોટા સુધારાઓમાં પરિણમશે. જેનાથી આખી મનુષ્યજાતિ સમય જતાં લાભ મેળવશે.

ત્યાં સુધીમાં, જે લોકો પોતાને માટે યોગ્ય વાતાવરણ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત પોતાની ઊંચામાં ઊંચી બૌદ્ધિક ને નૈતિક શક્તિઓના વિકાસ માટે સરળ માર્ગો ન મેળવી શકતા હોય, તેમને માટે આપણે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમનનો પ્રશ્ન શક્ય હોય એટલી સારામાં સારી રીતે ઉકેલવો રહ્યો.

આ પ્રકારના પ્રયત્ન માટે હું એમ કહીશ કે, સ્થુલ શરીરમાં અવયવોના પરસ્પરાવલંબનના જે નિયમો હોય છે, તે જ નિયમો સામાજિક સંબંધોમાં પણ પ્રવર્તતા હોય છે. જ્યારે અગત્યના અવય-

વોમાંથી એક અવ્યવસ્થિત કે રોગી બને છે, ત્યારે તે બીજા અવય-વોને હાનિ પહોંચાડે છે, એટલા માટે આખું યે શરીર સ્વચ્છ, નિરોગી અને એની તમામ ક્રિયાઓમાં સ્વાભાવિક રહે, એ સંપૂર્ણ આરોગ્ય માટે આવશ્યક છે. એ જ રીતે શહેરના દરેકેદરેક નાગરિકની તન્દુરસ્તી ઉપર અસર પહોંચાડતી પરિસ્થિતિ વિષે આખા યે શહેરે વિચાર કરવો એ ડહાપણભરેલું છે. સમાજ–શરીરના સઘળાએ સભ્યોના હિતને સાચવવું, એ સામાજિક આરોગ્યના રક્ષણ માટે ખાસ જરૂરી છે.

જ્યારે, જૂની ઢબની વૈદકીય સારવારો આમજનતાને ચિકિત્સકો ઉપર આધાર રાખતી કરી મૂકે છે, ત્યારે નિસર્ગોપચાર સાજી કે માંદી વ્યક્તિને સલાહ, દોરવણી અને માર્ગદર્શનદ્વારા, ચિકિત્સકથી સ્વતંત્ર કરવાનું ઈચ્છે છે. સાથેસાથે એ વિશ્વવ્યાપી રીતે પ્રવર્તતા કેટલાક નૈસર્ગિક નિયમો અને સિદ્ધાંતો રજૂ કરીને, સામાજિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરવાનો માર્ગ બતાવે છે.

જેમ સ્થુલ શરીરમાં રોગ રોગદમનથી મટાડી શકાતો નથી, તેમ સમાજશરીરમાં દમનકારક ઉપાયો રોગનિવારણ કરતા નથી પણ હઠીલા સામાજિક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

આ સુચનાઓ સામાજિક રોગશાસ્ત્રના પ્રદેશમાં અભ્યાસ અને સંશોધન કરવા માટે એક રસિક ક્ષેત્ર પૂરું પાડે છે, અને આરો-ગ્યના સામાજિકરણ દ્વારા સામાજિક પ્રશ્નના નિરાકરણનો માર્ગ બતાવે છે.

એન્જલવૂડના સ્ત્રીઓના સંઘ, શીકાગો, આગળ ૨૦ જાન્યુઆરી, ૧૯૧૮ ને દિવસે આપેલા એક વ્યાખ્યાનમાં, મેં શારીરિક આરોગ્ય અને સામાજિક આરોગ્ય વચ્ચેની કેટલીક સમાનતાઓ નીચે મુજબ બતાવી છે.

૨૦ આરોગ્યનું સામાજિકરણ

પ્રિય મિત્રો,

હું એમ માનું છું કે, તમે તમારી સભાઓમાં ફક્ત સામાજિક વિષયો ઉપર જ વ્યાખ્યાનો સાંભળવાને ટેવાયા છો, એટલે આજે નિસર્ગોપચાર વિષે સાંભળવાનું જાણીને તમને કદાચ નવાઈ લાગશે. એનો ખુલાસો હું એ રીતે કરવા માગું છું કે સામાજિક કલ્યાણનો સાચો અર્થ સમાજશરીર અને રાજકીય શરીરના રોગો માટે નિસર્ગોપચારનો વ્યવહારુ અમલ એ છે. એટલે કે સામાજિક "આરોગ્ય"નો આધાર, સામાજિક રોગનું કારણ દૂર કરવા ઉપર અને નૈસર્ગિક નિયમ સાથે સંવાદી રીતે, સમાજના સઘળા સભ્યોનું હિત સાધવા ઉપર છે; બીજી બાજુ નિસર્ગોપચાર, જે જે કારણો અનિવાર્ય રીતે શારીરિક રોગ તરફ લઈ જાય છે તેમને દૂર કરવાનો અને નૈસર્ગિક નિયમને બુદ્ધિપૂર્વક અનુસરીને શરીરનું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આજથી વીસ વર્ષ ઉપર, જયકારે માંદગીને કારણે, મને નિસર્ગોપચારનો અભ્યાસ કરવાની ફરજ પડી હતી, અને મેં જીવનનિર્ગમન ને ચિકિત્સાના નૈસર્ગિક માર્ગોનું અનુસરણ શરૂ કર્યું હતું, ત્યારે મને ટૂંક વખતમાં જ ખબર પડી કે, આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણની પ્રક્રિયાઓ હેઠળ કાર્ય કરી રહેલા મૂળભૂત નિયમો અને

સિદ્ધાંતો કેવળ સ્થૂળ શરીરના વ્યાધિઓને જ લાગુ પડતા નથી, પણ જીવન અને પુરુષાર્થના તમામ ક્ષેત્રોના વ્યાધિઓને, કૌટુંબિક સંબંધોને, તેમ જ સામાજિક, વ્યાપારી અને રાજકીય ક્ષેત્રોને ય લાગુ પડે છે. દરેક જગ્યાએ રોગનાં એના એજ મૂળભૂત કારણો અને આવિર્ભાવો આપણે શોધી શકીએ છીએ. દરેક જગાએ સાચી અથવા કુદરતી સારવાર સ્વાભાવિક અથવા નિરોગી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે. ખોટી અથવા અકુદરતી દમનકારક સારવાર હઠીલા વિનાશક રોગ અને મરણને પોતાની પાછળ લાવે છે.

એક સામાજિક કલ્યાણ કરનારી સંસ્થાના સભ્યો તરીકે તમે આ પ્રસંગે અહીં હાજર રહ્યા છો, એ હકીકત જ મને એમ ખાતરી આપે છે કે ચાલુ પરિસ્થિતિથી, એટલે કે તમારા મહેનતના વળતરથી, તમારા વાતાવરણથી, તમારા ખોરાક, કપડાં અને તમારે ને તમારા પ્રિયજનોને રહેવા માટેનાં નિવાસસ્થાનોથી તમે પૂરેપૂરા સંતુષ્ટ નથી. આ અયોગ્ય અને સંકડામણ ભરેલી પરિસ્થિતિ માટે તમારા માલિકો અને કાયદો ઘડનાર મંડળોનો દોષ કાઢવા તરફ તમારું વલણ હોય છે. નિઃસંશય રીતે વર્તમાન પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના તમારા અસંતુષ્ટ વલણમાં, અને વધુ સારું જીવન જીવવાના તમારા પ્રયત્નોમાં તમે પૂરેપૂરા વ્યાજબી છો, પણ તમને જ્યારે એવું જણાવવામાં આવશે કે જે અન્યાયો અને અપરાધો માટે તમે શાસકવર્ગને દોષ દઈ રહ્યા છો, તે જ અન્યાયો અને અપરાધો માટે તમે પોતે જવાબદાર છો, ત્યારે તમને કદાચ આશ્ચર્ય અને આઘાત લાગશે. તમારામાંના દરેક જણને માટે એ કદાચ નવો ખ્યાલ હશે કે, તમે પોતે એક એવા શ્રમજીવી સમાજના શાસક અથવા વ્યવસ્થાપક છો કે જેના કામદારોની સંખ્યા સંયુક્ત સંસ્થાનોની આખીયે વસ્તી કરતાં વધારે છે, અને તમે પોતે જે જાતની ફરિયાદ કરી રહ્યા છો, એવી જ ખરાબ રીતે તમે તમારા પ્રજાજનો તરફ અયોગ્ય વર્તન, ગેરવહીવટ અને ઉપેક્ષા ચલાવી

રહ્યા છો. તમે કદાચ એમ પૂછશો કે: "આ એવો કયો રહસ્યમય સમાજ છે, કે, જેનો હું શાસક છું, અને જેની ઉપેક્ષા કરવાનો હું અપરાધ કરી રહ્યો છું ?"

હું જેમને વિષે ઉલ્લેખ કરી રહ્યો છું, તે પ્રજાજનો, તમારા સ્થુલ શરીરને રચનારા સજીવ કોષો છે. આ કોષો વડે જ તમારા શરીરનો મહાન સમાજ રચાયો છે. આ સૂક્ષ્મ સજીવ વ્યક્તિઓની શોધ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા થઈ હતી. એ વ્યકિતઓ એટલી બધી નાની છે કે એમને સોથી હજાર ગણી મોટી કર્યા પછી જ તમારી આંખો એમને જોઈ શકે છે. છતાં ય, તેઓ સ્વતંત્ર જીવંત વ્યકિતઓ છે. આ કોષો જન્મે છે, મોટા થાય છે, ખાન અને પાન ગ્રહણ કરે છે, નિરુપયોગી પદાર્થ બહાર ફેંકી દે છે, કોષવિભાજનથી વંશવૃદ્ધિ કરે છે, ઘરડા થાય છે, ક્ષીણ બને છે, અને મરી જાય છે, અને આ બધું એ મોટો સંગઠિત કોષ જેને આપણે માણસ કહીએ તેની પેઠે જ કરે છે. આવી લક્ષાવધિ સૂક્ષ્મ વ્યક્તિઓમાંથી મગજ અને મજ્જાદ્રવ્ય સુદ્ધાં જુદાજુદા અવયવો અને તંતુજાળો બને છે. એક સંપૂર્ણ નિરોગી માનવ–શરીરમાં કોઈ પ્રમાદી કે પરોપજીવી વ્યકિતઓ હોતી નથી. પણ જો તેવી વ્યકિતઓ અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય તો તે રોગની નિશ્ચિત નિશાનીઓ છે. સમાજ–શરીરને માટે પણ આ હકીકત સાચી છે. શરીરે એમનો નિકાલ કરી નાખવો જ જોઇએ; નહિ તો એ શરીરનો નિકાલ કરી નાખે છે.

એક મોટા શહેર અથવા રાષ્ટ્રના મજૂરોની પેઠે જ આ નાનકડા કામદારો હજારો જુદી જુદી જાતના મહેનતમજૂરીનાં કામ કરે છે. એમાંના કેટલાક ખાદ્યપદાર્થોને પરિશ્રમપૂર્વક તૈયાર કરે છે અથવા તો વિશુદ્ધ કરે છે. બીજાઓ જેવા કે સ્નાયુઓના કોષો શારીરિક શ્રમ કરે છે. બીજા કેટલાક કોષો, કામદારોની પ્રવૃત્તિઓના એકીકરણ અથવા દોરવણી માટે માનસિક પરિશ્રમ કરે છે. આ મુકા-

કામો અથવા વ્યવસ્થાપકો તે મગજ અને મજ્જાતુતંત્રમાંના તમજ્જા-કોષો છે. બીજાઓ તારયંત્ર ચલાવનારાઓ તરીકે કામકાજ કરે છે, જેમનું કાર્ય મજૂરો, અને મગજ તથા કરોડરજ્જુમાં આવેલી એમની મુખ્ય ઑફિસ વચ્ચે સહકાર સાધવાનું હોય છે. કેટલાક કોષો ખોરાકના પાચન માટે કિંમતી ઉત્સેચકો તૈયાર કરે છે. વળી બીજાઓ નિરુપયોગી પદાર્થો અને રોગદ્રવ્યોનો ઉત્સર્ગ કરીને શરીરની શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપે છે, અને કેટલાક કોષો, રક્તવાહિનીઓના રુધિરાભિસરણમાંના લાલ કોષો તરીકે, તંતુજાળોમાંના નાનકડા કામદારોને, પોષણનાં તત્ત્વો પહોંચાડનારાઓ તરીકે કામ કરે છે.

આ નાનકડા કામદારો નિરોગી અને કાર્યક્ષમ રહે એટલા માટે મોટા માણસોની પેઠે જ એમના ભરણપોષણ અને ભાળસંભાળની સાચી રીતે વ્યવસ્થા થવી જોઇએ. સ્વાભાવિક કોષ જીવનની ત્રણ જરૂરિયાતો પોષણ, મલોત્સર્ગ અને મજ્જાતંતુઓની શક્તિનો સરળ પ્રવાહ એ છે. એનો અર્થ એ છે કે કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાકનો પુરવઠો મળવો જોઇએ, એમનામાં મહાન જીવનશક્તિનો અંતઃપ્રવાહ આવવો જોઈએ, અને સંપૂર્ણ મલોત્સર્ગની જોગવાઇ થવી જોઇએ, તેમ જ તેમના સાથી કામદારો સાથે અને મગજ ને મજ્જાતંતુતંત્રમાંની મુખ્ય ઑફિસ સાથે એમનો વ્યવહાર વિઘ્નરહિત હોવો જોઈએ. આપણા હાથ નીચે કામ કરતા આ ઉદ્યમી નાનકડા કામદારો માટે આ સ્વાભાવિક પરિસ્થિતિ પૂરી પાડવાની જવાબદારી આપણે માથે છે. તમે એ કરી રહ્યા છો ? એ કેમ કરવું તે તમે જાણો છો ? મને એમ ભય રહે છે કે તમારામાંના ઘણાખરાને આ વફાદાર પ્રજાજનો તરફની તમારી પ્રાથમિક ફરજોની પણ ખબર નથી.

ચાલો, એક ખોરાકોનો જ પ્રશ્ન લઇએ. આ કામદારોને પૂરા પાડવા જોઇતા યોગ્ય પ્રકારના અને સંવાદી મેળવણીવાળા ખાદ્ય પદાર્થો

વિષે તમે શું જાણો છો ? શું એ સાચી હકીકત નથી કે, તમારા ખાન અને પાનનું નિયમન કરનાર માત્ર એક જ વિચાર છે અને તે એ કે, "શું એ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે?" તમને કદી એવો પ્રશ્ન સરખો પણ થાય છે કે, તમારી દીર્ઘપીડીત હોજરીઓમાં તમે જે ડૂચો ભરી રહ્યા છો, એ તમારા જીવનની દરેક ક્ષણેક્ષણે તમારે માટે વફાદારી-પૂર્વક રાતદિવસ, મહેનત ઉઠાવી રહેલા નાનકડા કામદારો માટે યોગ્ય ખાન ને પાન છે કે કેમ ?

રસાયનશાસ્ત્રે અત્યારસુધીમાં મનુષ્ય શરીરની અંદર આશરે સત્તરેક તત્ત્વો ગણનાયોગ્ય પ્રમાણમાં શોધી કાઢયાં છે, અને શરીરના વ્યવહારમાં આ તત્ત્વોનાં અત્યંત મહત્ત્વનાં કાર્યો સમજાવ્યાં છે. સ્વાભાવિક આરોગ્ય મેળવવા માટે, આ તત્ત્વો પૂરતા જથ્થામાં અને અમુક નિશ્ચિત પ્રમાણોમાં હોય એ ખાસ જરૂરી છે. આ સાદો સિદ્ધાંત તમે જીવનમાં બીજી દરેક જગ્યાએ લાગુ પાડી શકો છો. જો તમારે પાંઉ, બૂટ કે બીજું કાંઈ પણ બનાવવું હોય તો તમે એ સમજો છો કે ધાર્યું પરિણામ મેળવવા માટે, તમારે અમુક સામગ્રીની ચોક્કસ પ્રમાણમાં જરૂર પડશે. પણ જ્યારે તમારું શરીર બાંધવાનો પ્રશ્ન આવીને ઊભો રહે છે, ત્યારે કોઈ પણ જરી પુરાણી વાનીઓની ગમે તેવી ઢંગધડા વિનાની મેળવણી એ એક સરસ ભોજન હોય એમ તમે માની લો છો અને એ રીતે વર્તો છો. આવા બુદ્ધિશૂન્ય કાર્યક્રમનું પરિણામ તો પેલા નાનકડા કામદારોની કાર્યક્ષમતાના હ્રાસમાં, અને સમય જતાં શારીરિક રોગમાં જ આવવાનું.

તમે જેમની પાસે સલાહ માટે જાવ છો તેમના તરફથી, એટલે કે દવાવાદના દાક્તરો તરફથી, તમને તમારી ખાવાપીવાની બેદરકાર અને બેવકૂફી ભરેલી ટેવોમાં આજ સુધી ઉત્તેજન મળ્યું છે. સોમાંના

નવ્વાણું દાક્તરો આહારશાસ્ત્ર ઉપર મોટે ભાગે નીચે મુજબની સલાહ આપે છેઃ "તમને જે માફક આવે તે ખાઓ અને પીઓ, અને તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં લો," તમને જે માફક આવે" એ વાક્ય, "તમને જેનો સ્વાદ સારો લાગે," એ અર્થમાં જ વપરાય છે. કુદરતના સ્વાતંત્ર્યમાં વસતાં પ્રાણીઓની પેઠે માનવીઓ પણ કુદરતી અંતઃપ્રેરણા અને પ્રેરણાથી દોરવાતાં હોત, તો આ સલાહ બરાબર છે, એમ કહી શકાત. પણ પ્રાણીથી માંડીને માનવજીવન સુધીની ભૂમિકાઓના વિકાસક્રમ દરમિયાન, આપણે મહદ્ અંશે અંતઃપ્રેરણા ગુમાવી છે, અને બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે. એટલે આપણે આપણી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને યોગ્ય ખાનપાનનો સાચો અર્થ શું થાય છે, તે સમજવા માટે જરૂરી તપાસ કરવી જોઈએ.

નૈસર્ગિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રે આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આણ્યો છે. એણે આહારશાસ્ત્રને રાસાયનિક સંજ્ઞાઓ અને સમીકરણો ઉપર રચાયલું ચોક્કસ શાસ્ત્ર બનાવ્યું છે, અને આ શાસ્ત્ર કેવળ સંભાવનાઓમાં જ નહિ પણ દરરોજના વ્યવહારુ અનુભવમાં પણ સાચું પુરવાર થયું છે.

આહારશાસ્ત્ર વિષે મેં જે કાંઈ કહ્યું છે, તે સ્નાન, વસ્ત્રપરિધાન, જાતીય જીવન અને જીવન નિર્ગમનની બીજી બધી ટેવો માટે પણ છે. કહેવાતી સંસ્કૃતિ એ તો મોટે ભાગે જીવનના નૈસર્ગિક માર્ગોથી એટલું જ સાચું થયેલું આપણું પતન છે. આજે સંસ્કૃતિનો અર્થ, આપણા ઘરોની રહેણી કરણીમાં, તેમ જ વ્યાપારી, સામાજિક અને રાજકીય સંબંધોના વિશાળ ક્ષેત્રોમાં, અતિશય છિછરાપણું, કૃત્રિમ રીતે ઊભી કરેલી જરૂરિઆતો પૂરી પાડવાના પ્રયાસો, અકુદરતીપણું અને વિવેકશૂન્યતા એ થઈ રહ્યો છે.

અશક્તિ અને રોગના મૂળમાં હમેશાં અજ્ઞાન રહેલું હોય છે. જેમાંથી સ્વાર્થીપણું અને સ્વચ્છંદ જન્મે છે. આ અપવિત્ર ત્રિપુટિ

આપણી વિચારની, લાગણીઓ અનુભવવાની અને કામ કરવાની ટેવોમાં નૈસર્ગિક નિયમનું ઉલ્લંઘન કરવા માટે આપણને પ્રેરે છે. અને એમાંથી જીવન અને પુરુષાર્થના બધા જ ક્ષેત્રોમાં રોગ અને દુઃખ જન્મે છે. અહીં આગળ જ રોગની ચિકિત્સાની અને રોગનિવારણની એકતા રહેલી છે.

આ બધાનો સાર એ છે કે, એક પ્રજાસત્તાક રાજના શહેરીઓ તરફ, એક જાહેર કે સામાજિક સેવા કરનાર ખાતાઓના વડાઓની જેવી ફરજ હોય છે, તેવી જ મહાન ફરજ તમારા શરીરના કામદારો તરફ તમારી પોતાની છે. એટલા માટે અયોગ્ય આહાર અને વિનાશક ટેવોને પરિણામે આવતાં અશક્તિ, રોગ, દુઃખદર્દ અને દવાબાજીમાં બગડતા સમય અને પૈસા માટે તમે સ્વચ્છંદી રીતે સત્તા ચલાવતા ઈશ્વરનો, હવાના ઝપાટાનો, ભીના પગ, જંતુઓ કે માંકણનો દોષ કાઢશો નહિ.

આજ સુધી તમને એમ માનવાનું શીખવવામાં આવ્યું છે, કે, શારીરિક રોગ તેમ જ સામાજિક વ્યાધિઓ પ્રારબ્ધાધીન પરિસ્થિતિ ઉપર અવલંબે છે. અને એ પ્રારબ્ધાધીન હોવાથી એને અટકાવી શકાતું નથી. તમે એ માનશો નહિ. એમ માનવું એ મોટામાં મોટી ભૂલ સિવાય બીજું કાંઈ નથી. આપણે આપણી જાતના આપણી આજુબાજુના વાતાવરણના અને ભૂત, વર્તમાન ને ભવિષ્યની પરિસ્થિતિના સર્જકો છીએ. ઈશ્વર, કુદરત અથવા પરમાત્માએ (તમારે જે શબ્દ વાપરવો હોય તે શબ્દ વાપરી શકો છો.) આપણને બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરવાની શક્તિ આપી છે. અને એ રીતે આપણી ઉપર આપણો પોતાનો મોક્ષ મેળવવાની જવાબદારી મૂકેલી છે. અને એ મોક્ષ આપણે "ભયથી અને ધ્રૂજતાં ધ્રૂજતાં" મેળવવાનો નથી, પણ આપણી જરૂરિયાતો અને આપણા ઊંચામાં ઊંચા આદર્શો, મહેચ્છાઓ અને પ્રેરણાઓ

સાથે અનુરૂપ હોય એવી પરિસ્થિતિ સર્જવાની અને ઘડવાની આપણી શક્તિમાં શ્રદ્ધા હિમ્મત અને પૂરેપૂરા વિશ્વાસથી મેળવવાનો છે.

મેં જે કાંઈ કહ્યું છે એની ઉપર તમે બધા વિચાર કરજો, અને ત્યાર પછી કામે લાગી જજો. તમારા જીવન ઉપર શારીરિક, સામાજિક અને રાજકીય રીતે જે નિયમોનું આધિપત્ય હોય, તેમનો અભ્યાસ કરજો અને એમને બુદ્ધિપૂર્વક શિરોમાન્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરજો. સામાજિક અને રાજકીય ક્ષેત્રોમાં કુદરતી, વ્યાજબી અને ન્યાયી શું છે, તે શોધી કાઢવાનો સૌથી સારો રસ્તો આપણા સ્થૂલ શરીરમાં કાર્ય કરી રહેલા કામદારોના સમૂહ ઉપર, કુદરત કઈ રીતે રાજ્ય કરે છે; તેનો અભ્યાસ કરવામાં જ છે. જ્યારે તમે આ બધાને વિષે શીખવા જેવું બધું જ શીખી લેશો ત્યારે તમે સામાજિક અને રાજકીય પરિસ્થિતિના નિયમનને લગતા નૈસર્ગિક માર્ગ વિષે બધું જ જાણી લેશો, અને એ રીતે આરોગ્યનું સામાજિકરણ સિદ્ધ કરશો.

આરોગ્ય અને રોગ કોશમાં વસે છે

આપણે એ ભૂલવું ન જોઇએ કે છેવટના પૃથક્કરણમાં આરોગ્ય અથવા રોગ કોશમાં વસે છે. જોકે એ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા જ જોઈ શકાય એવું સૂક્ષ્મ જીવનતંત્ર હોવા છતાં કોશ એ સ્વતંત્ર જીવનવ્યક્તિ છે. જે નરી આંખે દેખાતા મોટા કોશરૂપ માણસની પેઠે જ જન્મે છે, મોટો થાય છે, ખાય છે, પીએ છે, મળોત્સર્ગ કરે છે, વંશવૃધ્ધિ કરે છે, વૃધ્ધ બને છે અને મરી જાય છે. જો વ્યક્તિગત કોશ સાજો હોય તો માણસ જે જટીલ કોશ છે તે પણ સાજો હોય છે અને એથી ઊલટું પણ એટલું જ સાચું છે. આ ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આરોગ્ય, રોગ અને રોગનિવારણની પ્રક્રિયાઓની આપણી સઘળી વિચારણાઓમાં મુખ્યત્વે વ્યક્તિગત કોશ સાથે કામ પાડવાનું હોય છે.

“ ૨૧ મહાન કાર્યને મદદરૂપ થવા માગે છે ”

પ્રિય ડૉકટર,

જેમ જેમ ક્રિસ્ટમસનો અવસર પાસે આવતો જાય છે, અને હું મિત્રોની કદર અનુભવતો જઉં છું. તેમ તેમ આપના મહાન કાર્ય માટે, મારી કદર વ્યક્ત કરવા, આપનો થોડોક સમય માગવાની મને મરજી થાય છે.

આરોગ્યભવનમાંથી છૂટા પડચા પછીનો સમય જેમ જેમ જતો જાય છે, અને હું ત્યાં હતો એ સમય દરમિયાન, જે સત્યો શીખ્યો હતો, તેમને વિષે હું જેમ જેમ વધુ અભ્યાસ અને ચિંતન કરું છું, તેમ તેમ તમારા જીવન-વિષયક તત્ત્વજ્ઞાનની પકડ મારી ઉપર વધુ ને વધુ મજબૂત થતી જાય છે.

નિસર્ગોપચારનું તત્ત્વજ્ઞાન જાણ્યા પછી કોઈ પણ વ્યક્તિ સંભાવનાઓના ગોટાળામાં ફસાઇ જતી નથી, પણ એ તત્ત્વજ્ઞાન સાદું અને સંદેહનાશક છે, શાસ્ત્રીય અને છતાં ય સહેલાઇથી સમજાય એવું છે.

આરોગ્યભવનનું ભાવનાશીલ વાતાવરણ અહીં મને મળતું નથી, અને મને ઘણી વાર ઇચ્છા થાય છે કે વ્યાખ્યાનના કલાક દરમિયાન,

હું ત્યાં હાજર હોઉં તો કેવું સારું ! મારે એની ખાસ જરૂર છે, એવું કોઈ પણ પ્રકારનું પ્રોત્સાહન મને અહીં મળી શકતું નથી.

હું આરોગ્યભવનમાં જેવી રીતે રહેતો હતો, તેવી જ રીતે રહેવાનો શક્ય હોય તેટલો પ્રયાસ કરું છું, અને મારો ખોરાક તો ત્યાંના તરતાં ય સાદો છે. ગયા ડિસેમ્બરમાં મેં અનુભવી હતી, તેવી જ રોગનિવારક ક્રાન્તિમાંથી હું હમણાં જ પસાર થયો, માત્ર એ પેલી ક્રાન્તિ જેટલી ઉગ્ર ન હોતી. મેં ૩½ દિવસના ઉપવાસ કર્યા, અને હવે તો મને ફરીથી બહુ જ સારું લાગે છે.

તમારી સંસ્થાએ કરેલી પ્રગતિના સમાચાર જાણીને મને ઘણો જ આનંદ થયો છે, અને માનવજાતના કલ્યાણ માટે તમે જે મહાપ્રયાસ કરી રહ્યા છો, તેના શુભ શના પ્રચારમાં હું એક નાનો ભાગ ભજવી શકું તો પણ ઘણું છે, એમ મને થાય છે.

એમ. વી. એમ. નેવાસ

"સંશયાત્માનું પરિવર્તનઃ એક ડોક્ટરનો એકરાર"

નિસર્ગોપચારની કાર્યક્ષમતા માટે અને માણસજાત માટે શુભ પરિણામો આપવાની એની શક્તિ વિષે, મને સહેજ પણ શંકા રહી નથી. તમને આ પરિવર્તનની ખાતરી કરાવવા માટે હું એ જણાવવા માગું છું કે હું વહેલામાં વહેલી તકે મારી ઍલોપેથિક પદ્ધતિનો ત્યાગ કરીને એનું સ્થાન નિસર્ગોપચારને આપવા માગું છું. મેં તમારું પુસ્તક " વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર " જ્યાં સુધી વાંચ્યું નહોતું. ત્યાં સુધી મને મારી પદ્ધતિમાં એના બધા દોષો જાણતો હોવા છતાં ય ઘણો જ વિશ્વાસ હતો, પણ હું દરેક બાબતમાં સર્વોત્તમ વસ્તુ શોધતો

હોવાથી આ બાબતમાં પણ મને મારો નિર્ણય કરતાં ઝાઝો સમય લાગ્યો નહિ."

એમ. ડી. જી.—એમ. ડી.
ડબલ્યુ. વર્જિનીઆ.

"નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સક બને છે."

પ્રિય ડૉ. લિન્ડલ્હાર,

મારું આદર્શ આરોગ્ય મારા બધા જ મિત્રો માટે એક આશ્ચર્ય સમાન છે. અને એક રીતે જોવા જઈએ તો મને પોતાને પણ એની નવાઈ લાગે છે. મને અવારનવાર રસ્તામાં ઊભી રાખીને એમ પૂછવામાં આવે છે કે, "તમે તમારી જાત માટે એવું શું કરી રહ્યાં છો કે જેથી તમે માત્ર સોળ વર્ષની ઉમ્મરના હો તેવાં જ લાગો છો ? "તમે તો એ જાણો છો કે આ પ્રકારની પ્રસંશાથી એક સ્ત્રીનું મિથ્યાભિમાન કેટલું પોષાય છે. કેમ નહિ વારું ? એક સ્ત્રીને નિસર્ગોપચાર તરફ વફાદાર રાખવાનો આનાથી બીજો કોઈ સચોટ રસ્તો નથી. હું મારા મિત્રોને હમેશાં જવાબ આપું છું કે: "હું નૈસર્ગિક જીવન જીવી રહી છું."

થોડા વખત ઉપર જ એક મહાન એમ. ડી. જે હાર્વર્ડ, બર્લિન અને પેરિસ એ ત્રણ ત્રણ વિદ્યાધામોનો તો ગ્રેજ્યુએટ હતો તેની સાથે મને એક રમૂજી અનુભવ થયો. અતિશય માંસયુક્ત ભોજનો, કડક કૉફી અને બપોરની ચા વિશેષ પ્રમાણમાં અમુક વખત સુધી લેવાથી આ સ્વચ્છંદી વ્યવહારના પરિણામરૂપે મેં ધાર્યું હતું તેમ જ મને એક પિત્ત-પ્રકોપનો હુમલો આવ્યો. એ જ વખતે વિધાતાની જાણે એવી ઇચ્છા હોય કે મારે નિસર્ગોપચારના પ્રચારક તરીકે કાર્ય

કરવું તેમ એ અમારે ત્યાં વિઝિટે આવ્યો, અમારા બન્ને વચ્ચે ખૂબ ઉગ્ર ચર્ચાઓ ચાલી ત્યાર પછી મેં પહેલેથી છેલ્લે સુધી નિસર્ગોપચારની સારવાર લીધી. એને પરિણામે થયેલા મારા ઝડપી મટાડવાથી એને ખૂબ નવાઈ લાગી. આ હુમલા દરમિયાન મેં વજન ન હોતું ગુમાવ્યું. લેશ માત્ર નબળી ન હોતી પડી અને મારી ચામડી તો સ્વચ્છ અને ગુલાબી રહી હતી. આ તો થયો મારો અનુભવ પણ પછી એ ડૉકટર ખુદ ગળાની ખરાબીથી–કાકડાના સોજાથી–માંદો પડ્યો, એટલે એણે એનો પોતાનો કેસ નિસર્ગોપચાર અજમાવવા મને સોંપ્યો અને મેં એને ખૂબ સુંદર રીતે સારો કર્યો . શું હવે તમે એમ નથી માનતા કે તમારે મને નિસર્ગોપચારનું પ્રમાણપત્ર મોકલી આપવું જોઈએ?

હું મોકલી શકું તે દરેક જણને તમારી પાસે મોકલવાની આશા રાખું છું. હું હમેશાં નિસર્ગોપચારનો ઉપદેશ કરું છું. અને મને એમ લાગે છે કે, મારે એના નમૂનારૂપ બનવું જોઈએ.

મિસિસ. એફ. ડી.
બ્રાયન. ટેકસાસ

"વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"ની મદદથી સાજો થયો"

હેન્રિ લિન્ડલહાર એમ. ડી. કેન્ટન, ઈલીનોઈસ

વહાલા સાહેબ,

તમારા પુસ્તકમાં રજૂ કરવામાં આવેલી સારવાર હેઠળ મારી સ્થિતિમાં એટલો બધો સુધારો થયો છે કે, હાલને તબકકે મારે બીજી કોઈ સારવારની જરૂર નથી.

સી. એમ. એસ.

"કેન્સર મટ્યું"

ડૉ. લિન્ડલ્હાર. કોરીન્થ, એન. ડી.

વહાલા સાહેબ,

તમે મારી માતા મિસિસ એચ. એલ. સી. મીનોટ, એન. ડી. માટે જે કંઇ તેને કર્યું આભાર માનવાની હું આ તક લઉં છું. મને એ ખાતરી થઇ ચૂકી છે કે, બીજી કોઈ પણ સારવારે, નાકના કેન્સરમાંથી નીપજતા ભયંકર મરણમાંથી, એને બચાવી ના હોત. તમે એને માટે શું કર્યું છે એ હું જાણતી હોવાથી, તમારી પાસે જો કોઈ વેળાસર આવે, એને સહાય કરવાની તમારી શક્તિમાં મને લેશમાત્ર શંકા નથી. મારી માતા મારફતે મેં સૌથી પહેલાં તમારી સારવારોની પધ્ધતિ વિષે સાંભળ્યું, અને તમારું પુસ્તક "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર" મંગાવ્યું. એ પુસ્તકે એની કિંમત કરતાં અનેકગણા પૈસા અમને પાછા વાળી આપ્યા છે; કારણ કે એણે અમને ડૉકટરના અનેક બીલોમાંથી બચાવ્યા છે. તે વખતે, એટલે કે આજથી આશરે સાડા-ત્રણ વર્ષ ઉપર હું પાંડુરોગથી ખૂબ નબળી પડી ગઈ હતી, કંટાળીને દવાઓ લેવાનું છોડી દીધું હતું, અને પૂરેપૂરી નિરાશ થઈ ગઈ હતી. હું મોત માગી રહી હતી; કારણ કે મને સહેજે રાહત જણાતી નહોતી મને મીઠું ખાવાની તલપ રહ્યા કરતી, અને એ ઝાઝા પ્રમાણમાં ખાવાની ટેવ મને પડી ચૂકી હતી.

તમારું પુસ્તક વાંચ્યા પછી, મેં એ નુકસાનકારક ટેવ છોડી દીધી, અને મને જેનો અત્યંત ત્રાસ હતો, એવાં ઠંડા સ્નાનો કરવાં માંડયાં, કડક નિરામિષાહારી ભોજન શરૂ કર્યું, અને જુદી જુદી કસરતો કરવા માંડી. મેં મારા ડૉકટરની સારવાર છોડી દીધી એ પહેલાં એણે મને એમ કહ્યું હતું કે મારી તન્દુરસ્તી ફરી પાછી બરાબર થતાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વર્ષ જોઈશે, અને એણે મને સંપૂર્ણ આરામ

લેવાની સલાહ આપી. પણ ત્યાર પછી મેં મારો મોટા ભાગનો સમય કામ કરવા પાછળ જ ગાળ્યો છે; કારણ કે બધી ખેડૂત સ્ત્રીઓની પેઠે મારો પણ કામ કર્યા સિવાય છૂટકો નહોતો, અને છતાં ય એ બધા સમય દરમિયાન મારી તન્દુરસ્તીમાં એકધારો સુધારો થતો આવ્યો છે. મેં તમને આશરે ત્રણેક વર્ષ ઉપર લખ્યું હતું અને તમે મને આરોગ્યભવન ઉપર આવી સારવારો લેવાની સલાહ આપી હતી, પણ તે વખતે ઘરની સારવારના કોર્સ માટે પણ પૈસા મેળવવાની અમ રે માટે મારામાર હતી. અને ત્યાર પછી અમારી આર્થિક સ્થિતિમાં કંઈ જ સુધારો થયો નથી. કારણ કે અમારા બધા પાકનો હિમથી નાશ થયો છે અને અમે દેવામાં ઊંડા ઉતરી રહ્યા છીએ. હું એમ માનું છું કે, મારે હજી સારવારોની જરૂર છે. અને અમે એક સારો પાક ઉતારી શકીએ કે તરત જ આપની પાસે સારવાર લેવા આવવા માગું છું. હું શિરાઓ વિસ્તૃત થવાના વ્યાધિથી પીડાઉં છું. અને. એક વર્ષ સુધી તો એવી સ્થિતિ હતી કે ત્યાં, સહેજસ્હાજ સ્પર્શ થતાં જ મારા હાથ જેટલી મોટી જગ્યા જાંબલી બની જતી. ગયા સપ્ટેમ્બરમાં મને માથાના જ્ઞાનતંતુઓનો દુઃખાવો ઊપડયો. એ દર્દનું નિદાન મારા પતિએ બોલાવેલા ડૉકટરે કર્યું હતું. એ દુઃખ બહુ જ ભયંકર હતું અને પથારીમાંથી ઊઠતા વેંત જ એ દર્દ એટલા જોરથી ઊપડતું કે એ શરૂ થયા પછી હું થોડીક મિનિટ પથારીમાં લગભગ બેભાન પડી રહેતી. જોકે, હું એ જાણતી હતી કે દવાઓથી મારું દર્દ મટવાનું નથી, તો પણ એ દર્દ એટલું બધું ખરાબ હતું કે મેં ડૉકટરને બોલાવવાની સંમતિ આપી, અને દુઃખની લાગણીને બહેરી કરી નાખવા માટે એની દવાઓ લીધી ડૉકટરના પ્રશ્નો અને વર્તન ઉપરથી મારી એ ખાતરી થઈ કે, મરા દર્દના કારણની એને મુદ્દલ સમજણ પડી નહોતી. કેટલોક સમય થયાં મેં ખોરાક સિવાય, સહેજે મીઠું ના લીધું હોવા છતાં, મને જે ઊલટી થઈ એનો સ્વાદ દરિયાના પાણી જેવો હતો. એ ઊલટીથી

મને રાહત થઈ. મેં આ હકીકત ડૉકટરને કહી, પણ એણે એ વાતને હસી કાઢી, (મીઠાનો ઉત્સર્ગ) બે વર્ષ પહેલાં મારી દીકરી જન્મી, એ બાળક તન્દુરસ્તીનો જીવતોજાગતો નમૂનો છે, અને એની ઉમ્મરને હિસાબે બહુ જ બુધ્ધિશાળી છે. એની સંભાળ રાખવામાં હું શકય હોય એટલી હદે નિસર્ગોપચારને અનુસરું છું. એણે કદી દવાનું ટીપું સરખું લીધું નથી, પણ અત્યાર સુધીમાં એ દરરોજ મોસંબીનો રસ લેતી આવી છે, અને અમે જ્યારે મેળવી શકીએ ત્યારે એ સફરજન ખાય છે. મારા પતિની હજી નિસર્ગોપચારની યોગ્યતા વિષે પૂરેપૂરી ખાતરી થઈ નથી, અને એ મારી કાયમ ઠેકડી કર્યા કરે છે, પણ મને એમ લાગે છે કે, યોગ્ય રીતે કેમ જીવવું એનું જ્ઞાન ફેલાવવામાં હું જો મદદગાર થઈ શકીશ, તો મારું જીવન સાર્થક થશે. હું માંદગીને, એના ગેરલાભોને, અને એની યાતનાઓને સ્વાનુભવથી જાણતી હોવાથી, હું સારી તન્દુરસ્તીની કિંમત વધુ સારી રીતે પિછાની શકું છું. હું હજી પણ બધા બીમાર લોકોને તમારી પધ્ધતિઓ અજમાવવા માટે અને તમારાં પુસ્તકો વાંચવા માટે પ્રેરીશ.

સહૃદયપૂર્વક,
મિસિસ, ઈ. એસ.

"ન માની શકાય એવો અનુભવ"

ડૉ. એચ. લિન્ડલ્હાર
વહાલા સાહેબ,

અમે પહેલવહેલા તમારી "નિસર્ગોપચાર"ની પધ્ધતિઓથી વાકેફ થયા, અને તમારી સાથે એને લગતો પત્રવ્યવહાર કર્યો, એ વાતને આજે બે વર્ષ કરતાં વધુ સમય વીતી ગયો. તે વખતે અમારો નાનો પુત્ર (અમારી નજરે) એક ગહન રોગથી પીડાતો હતો. એનું નિદાન અમારા કુટુંબના દાકતરે ટયુબરકયુલર ન્યુમોનિયા અને નિત-

બનો વ્યાધિ એવું કર્યું હતું અને અમે એ કેસની લગભગ આશા છોડી દીધી હતી. એની અગિયાર અઠવાડિયાંની માંદગી પછી દાક્તરોએ એમ જાહેર કર્યું કે એનો મટાડ અશક્ય હતો, અને મિ. કે અને હું સવાર થતાં પહેલાં એ એનો છેવટનો શ્વાસ છોડી દેશે, એવી સંપૂર્ણ ખાતરીવાળી પ્રતીક્ષા સાથે એની પથારી પાસે, અવલોકન કરતાં બેઠાં હતાં. ચાર જ મહિના અગાઉ અમારો સૌથી મોટો દીકરો ઉટાંટીઆથી ગુજરી ગયો હતો, અને એના પછીનો બીજો દીકરો આમ ચાલ્યો જાય એ અમારાથી જોયું જતું નહોતું. મિ કે. એ છેવટના ઇલાજ તરીકે તમારી "ભીના પૅકો"ની સારવાર અજમાવવા માટે મને આગ્રહ કર્યો. આ પહેલાં હું અજ્ઞાનયુક્ત પૂર્વગ્રહથી ભરેલી હોવાથી મેં એ વિચારનો વિરોધ કરેલો. પણ છેવટે મને એમ લાગ્યું કે લગભગ મરી ગયેલા છોકરાને હવે કશું જ નુકસાન થઈ શકે તેમ નથી અને હું જે જે ઇલાજોથી પરિચિત હતી તે તે દરેક ઇલાજ લેવામાં આવ્યો છે. એ પ્રકારનો આત્મસંતોષ લેવા ખાતર મેં મારા પતિની વાત મંજૂર કરી. તમારી સારવારનો મને ન માની શકાય એવો અનુભવ થયો. પહેલાં તો એ નાનો પોરિયો સનેપાતની ભયંકર લવરીએ ચઢયો હતો. પણ એ ધીમે ધીમે શાંત થઈ ગયો. અને શાંત સ્વાભાવિક ઊંઘમાં પડયો જે આશરે એક દિવસ ચાલી. દાક્તરે જ્યારે એની બીજી વિઝિટ કરી, ત્યારે અમારા બીજા પ્રિય પુત્રના અવસાન માટે દિલાસો આપવાની એની ઇચ્છા હશે, એ સંબંધી મને સહેજે શંકા નથી. પણ એણે જે જોયું તે સાચું હોવાનું તે ભાગ્યે જ માની શકયો. એ છોકરાની સ્થિતિમાં ધીમો પણ ચોક્કસ સુધારો થતો ચાલ્યો, અને બીજે વર્ષે તો અમારા વતન ઓમાહા, ને બ્રાસ્કાથી અમે આ નાના ગામડાંમાં આવી પહોંચ્યા. જ્યાં એના મટાડે એકધારી પ્રગતિ કરી એની ચાલમાંનું લંગડાપણું અદ્રશ્ય થયું છે; અને એ જ્યારે સામાન્ય કરતાં વધુ પડતો શ્રમ કરે ત્યારે જ એ પ્રસંગોપાત દેખા દે છે. અમે તમારા પુસ્તકો "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપ-

ચાર" અને "નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી" ખરીદે બે વર્ષ થયાં, એ સમય દરમિયાન અમે "બીના પેંફ્રા"ની સારવાર, શરદી, સળેખમ, સસણી અને સામાન્ય ભરાવા માટે સ્થાનિક રીતે અને આખા શરીરે, કુટુંબના જુદા જુદા માણસોને, નાના બાળકોને અને પુખ્ત વયના માણસોને, એકસરખી સફળતાથી આપી છે. "સ્વયં-પાકપોથી"ના ઉપયોગથી પણ અમારા આખાયે કુટુંબની જેમાં પાંચ બાળકો મિ. કે અને હું છીએ એ બધાની તન્દુરસ્તીમાં ખૂબ સુધારો થયો છે. એ પુસ્તકનો અમે સતત ઉપયોગ કરીએ છીએ. કોઈ પણ પદ્ધતિની કસોટી કરવા માટે બે વર્ષ એ પૂરતો સમય છે. અને અમને દરરોજ વધુ ને વધુ સંતોષ થતો જાય છે. અમે ઈશ્વરનો આભાર માનીએ છીએ કે અમારી સાચી મુશ્કેલી વખતે અમને તમારે વિષે અને તમારી પદ્ધતિ વિષે ખબર પડી.

તમારી ભવિષ્યની સફળતાઓ માટે અમારી હૃદયપૂર્વકની શુભેચ્છાઓ સાથે,

આપની અતિશય સહૃદયપૂર્વક

કાઉન્સિલ બ્લફ્સ, આયોવા એલ. કે.

હોમિયોપેથીના એક અગ્રેસર "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર"ને અનુમોદન આપે છે

પ્રિય ડૉ. લિન્ડલ્હાર,

સામાન્ય રીતે હું બહુ કામગરો માણસ છું, એટલે જ્યારે થોડાક સમય ઉપર એક મિત્રે આગ્રહ કર્યો કે મારે તમારું પુસ્તક "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર" વાંચવું, ત્યારે મેં એ પુસ્તક કાંઈક રસ સિવાય, અને ફક્ત બહુ જ હળવી જિજ્ઞાસા સાથે હાથમાં લીધું.

હું હવે એ જણાવવા ઇચ્છું છું કે, મારા ખ્યાલમાં હું બહુ જ નિશ્ચિત રીતે નિરાશ થયો, અને હવે એ નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું કે વૈદકના ઇતિહાસમાં હાનમેનનું " ઑરગેનોન " પ્રગટ થયા પછી જો કોઈ સૌથી મહાન પુસ્તક લખાયું હોય તો તે તમારું છે.

હું એક જૂના જમાનાનો હોમિયોપેથ છું. પણ મને આજ સુધી કોઈ પણ વૈદકીય પુસ્તકમાંથી મળ્યું હોય, એના કરતાં વિશેષ સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન, હકીકતો અને દલીલો દ્વારા તમારા પુસ્તકમાંથી મળ્યું છે.

તમારા ઘણા ઇલાજો મારે માટે તદ્દન નવા છે, પણ મેં એમની ઉપયોગિતા નિઃસંશય રીતે પુરવાર કરી છે. એ ઉપરાંત મેં એ હકીકત જોઈ છે કે સૂચક હોમિયોપેથિક ઔષધના કાર્યને એ મદદગાર થાય છે, અને એ ઇલાજોનું સ્વરૂપ જોતાં એ એમ જ કરે એમ મારું માનવું છે.

મારાં આ અભિનંદન તમે સ્વીકારશો એવી આશા સાથે,

સી. એમ. બી.—એમ. ડી.

" પૅકોથી ખરજવું મટ્યું "

ડૉ. જી. ડી.—નેવેડા, તરફથી

મેં ઔષધશાસ્ત્રીનો અભ્યાસ કર્યો છે, અને મારી પાસે પ્રેક્ટિસની સનંદ છે. નિસર્ગોપચારની બાબતમાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે, તમે જે શાસ્ત્રને સાચા તરીકે જાણો છો તેને, લોકો સમજવા માગતા નથી. લોકોને રાહત જોઈએ છીએ અને દવાથી એ તાત્કાલિક મળી રહે છે. નિસર્ગોપચાર પાસેથી હું ઘણી નવી હકીકતો શીખ્યો છું, (પણ આના જેવા ગંભીર કેસમાં, હું સારવાર આપવાની જવાબદારી લેવાનું પસંદ કરીશ નહિ, અને મારામાં એમ કરવાની પૂરેપૂરી

શ્રદ્ધા હોય તો પણ દરદીને મારી સારવારમાં જરૂરી વિશ્વાસ આવે કે કેમ એ શંકાસ્પદ છે.).

થોડા જ વખત ઉપર મેં ખરજવાનો એક ખરાબ કેસ જોયો. આ કેસમાં ખરજવું બન્ને જાંઘો ઉપર અને ચહેરા ઉપર ફેલાઈ ગયું હતું. મારી સલાહ માગવામાં આવી, અને મેં એ કેસની, મલમ, લેપ કે બીજી કોઈ જાતની દવા સિવાય ઠંડા પાણીના પૅકોથી સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી. પહેલાં હું આ જાતના કેસોની સારવાર આયોડીન અને બીજી કેટલીક પ્રવાહી દવાઓથી કરતો, પણ હવે આવી સારવાર પાછળ રહેલી ભ્રમણા સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકું છું.

"નિસર્ગોપચાર—એક ધર્મ"

પ્રિય ડૉક્ટર,

આ સાથે તમારા પુસ્તક "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર' માટે સાત રૂપિયા મોકલાવું છું. નિસર્ગોપચારના પુસ્તકોમાં એ પુસ્તક સર્વોત્કૃષ્ટ છે અને આ વિષયના જે જે પુસ્તકો વાચવાનો આનંદ મળ્યો હતો તે બધામાં આ પુસ્તક મારી શ્રધ્ધાને અનુરૂપ છે.

પુસ્તક સાદું, તર્કશુધ્ધ અને બુદ્ધિને અપીલ કરે એવું છે. બાઇબલના ઉપદેશ મુજબના "આરોગ્યના નિયમોનો અને ભૂતકાળની ભવ્યતા જોઈ શકનારા પુરુષોના શિક્ષણનો એ પુસ્તકમાં સમન્વય છે.

આ દેશની દરેક ખાનગી, જાહેર અને વૈદકીય શાળાના અભ્યાસક્રમમાં એ પુસ્તકને સ્થાન આપવું જોઈએ. એમાં શીખવેલા સિદ્ધાંતો લગભગ ધાર્મિક ઉપદેશ જેટલા જ મહત્ત્વના છે. ખરેખર આ જે જે

ધાર્મિક કેળવણી નાછૂટકે અપાય છે, એના કરતાં તો આ સિદ્ધાંતો વધુ મહત્ત્વના છે.

મારા તરફથી અને જે લાખો લોકોને તમારા પુસ્તકની જરૂર છે, તેમના તરફથી એને તૈયાર કરવામાં તમે જે પરિશ્રમ લીધો છે. તે માટે હું તમારો આભાર માનું છું.

તમારો સહૃદયપૂર્વક.
આર. એ. સી. એન. ડી.
કેન્ટુકી

૨૨ મેનિન્જાઈટીસનું મૂળ

"મને વારંવાર પૂછવામાં આવે છે કે ઇન્ફેન્ટાઇલ પેરેલિસિસનું કારણ શું છે ?" આ રેાગ ભયંકર રીતે સર્વવ્યાપી થતેા ચાલ્યેા છે. આ દેશના ઘણા ભાગેામાં એની ઉત્પત્તિ રેાગચાળાની હદ સુધી પહેાંચી ગઈ છે. આ વિષે લખવાથી એને લગતી રસિક માહિતીની ચર્ચા ઉપરાંત મને નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનના કેટલાક સિદ્ધાંતેાની દૃષ્ટિએ આ રેાગ અને એના ઉપચારેા વિષે વ્યવહારુ દૃષ્ટાંતેા આપવાની એક તક મળે છે.

ઇન્ફેન્ટાઇલ પેરેલિસિસ અથવા તેા બાળલકવાનાં બે સ્વરૂપેા છે. પહેલા પ્રકારનેા લકવેા ઉગ્ર રેાગેાને દવાએા કે રસીએાથી દબાવી દીધા પછી દેખા દે છે; જ્યારે બીજો પ્રકાર કંઠમાળ, ક્ષય, કે ચાંદી પરમા જેવી વિક્રિયાએાના પરિણામરૂપે દેખા દે છે. બાળકેાની અંદર આ હઠીલા રેાગેા વારસામાં ઊતરે છે અને આ રેાગેા વારસામાં ઊતરવાનું સૌથી વિશેષ જોરદાર કારણ માબાપેા ઉપર દવાએાથી થયેલા વિષપ્રયેાગેા એ જ છે. નેત્રનિદાનથી એ હકીકત નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થાય છે કે જે માબાપેાનાં શરીરેા, પારેા, આયેાડીન અથવા તેા ક્વિનાઇનના વિષેાથી વિષમય બન્યાં હેાય છે, તેએા કંઠમાળિયાં બાળકેાને જન્મ આપે છે. ચાંદી, પરમા જેવા મલિન, જાતીય રેાગેાના હઠીલાં, સંહારક અને આનુવંશિક રેાગલક્ષણેા તેમ જ "પશ્ચાત્ અક્ષરેા"

માટે મૂળ, ઉગ્ર રોગોનું દવાઓ દ્વારા રોગદમન જ સંપૂર્ણ રીતે જવાબદાર છે.

ક્ષય અથવા તો ચાંદી, પરમાની વિક્રિયાઓ અને અનેક પ્રકારના દવામય વિષપ્રયોગો ધીમે ધીમે મગજના અને કરોડરજ્જુના કેટલાક ભાગોનો નાશ કરે છે અને એ રીતે જુદી જુદી જાતના બાલલકવાઓને જન્મ આપે છે. આ પ્રકારના કેસો ઉત્પત્તિમાં ને વિકાસમાં સામાન્ય રીતે ધીમા હોય છે અને એની સાથે શરીરમાં સર્વાંગીય અધઃપતનને લગતા ફેરફારો થાય છે, એમની પ્રગતિ અટકાવવા માટે, આ પ્રકારના સંહારક ફેરફારો માટે જે રોગ જવાબદાર હોય છે તેમનાંથી શરીરને દેહશુધ્ધિ દ્વારા મુક્ત કરવું જોઇએ. એ ઉપરાંત લોહીને કુદરતી પાયા ઉપર બાંધવું જોઈએ અને કરોડની નાની વિકૃતિઓ સુધારવી જોઈએ. આ બધું નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ચિકિત્સાથી જ સિધ્ધ થઈ શકે.

હવે આપણે ઉગ્ર રોગોના દમન પછી દેખા દેતા સેરેબ્રોસ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસ અને ઇન્ફેન્ટાઇલ પેરેલિસિસનાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપો વિષે વિચાર કરીશું.

જુદી જુદી જાતના સોજાઓ ને તાવો જેવા કે શરદી, સળેખમ, ખાંસી, ઓરી, રક્તજ્વર. ચામડીના ઉત્સર્ગો, ખરજવું, ગળીઆ, ડિપ્થેરીઆ ઇત્યાદિ મારફતે કુદરત આપણા શરીરમાંથી રોગજંતુઓ, વિજાતીય દ્રવ્યો અને ઝેરોના ઉત્સર્ગ માટે સતત પ્રયત્ન કરે છે. જો કુદરતના આ શરીરશુદ્ધિના પ્રયત્નો, ઝેરી દવાઓ, રસીઓ, પ્રતિવિષો (Anti-toxins) અથવા તો શસ્ત્રક્રિયાઓથી અટકાવવામાં કે દબાવી દેવામાં આવે તો શરીરની અંદર ફરી પાછાં રોગનાં ઝેરો અને એમાં ઉમેરાયેલાં દવાઓનાં ઝેરો એકઠાં થાય છે. હવે જો આ ઝેરો મગજમાં કે કરોડરજ્જુમાં આવીને અટકે કે મોટા જથ્થામાં

એકઠાં થાય તો મગજની, કરોડની અને જ્ઞાનતંતુઓની તંતુજાળોના કોશો અને આવરણુમાં સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. અને આ રીતે ઉત્પન્ન થયેલ સેરેબ્રો સ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસને જો વળી પાછો દવાઓ કે રસીઓની સારવારથી દબાવી દેવામાં આવે તો એનું પરિણામ એ આવે છે કે બધા કેસોમાંથી અર્ધ ઉપરાંત દરદીઓ મરી જાય છે, અને જેઓ બચે છે તેમને શરીરના એક કે વધુ ભાગોનો લકવો થાય છે.

સેરેબ્રો સ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસને ઝેરી દવાઓ અથવા રસી-ઓથી દબાવી દેવામાં આવે તો તેમાંથી લકવો થવાનો જે સંભવ છે તેનું કારણ નીચે મુજબ છે :—

મગજના આવરણુમાં સોજો આવે એટલે એને લઈને સ્વાભા-વિક રીતે જ મગજના અને કરોડરજ્જુના આવરણુના કોશોમાંથી અમુક પ્રમાણુમાં વિનાશ થાય. જો કુદરતને આ સોજાવાળી ક્રિયા-ઓનો કુદરતી અંત લાવવા દેવામાં આવે તો સંહાર પછી એ ભાગો-માંના વિજાતીય દ્રવ્યોના અભિશોષણુથી ત્યાં પૂરેપૂર શુદ્ધિ થાય અને ત્યાર પછી વળી પાછું નુકસાન પામેલા અને ભાંગેલાતૂટેલા કોશો અને તંતુજાળોની પુનર્રચનાની અને નવસર્જનની ક્રિયા થાય. એનો અર્થ એ થયો કે સંપૂર્ણ આરોગ્યની પુનઃસ્થાપના થાય, પણ જો આ સોજાયુક્ત ક્રિયાઓને, જે વખતે કોશોનો વિનાશ થયો હોય, અને વિજાતીય દ્રવ્ય શોષાયું ન હોય, તેમ જ તંતુજાળોની પુનર્રચના ન થઈ હોય તેવે વખતે જો અટકાવવામાં કે દબાવી દેવામાં આવે તો પછી મગજ અને કરોડરજ્જુના રોગમય પ્રદેશો સંહારની સ્થિતિમાં જ કાયમ રહે. આનો અર્થ એ થયો કે કાં તો મરણુ નીપજે કે પછી શરીરના જે ભાગો પોતાના જ્ઞાનતંતુઓના બળ માટે જે કોશો કે કોષસમૂહો કે 'કેન્દ્રો' ઉપર આધાર રાખતા હોય તે કોશો સોજા-

યુક્ત ક્રિયા દરમિયાન નાશ પામ્યા હોય એટલે એ ભાગોનો સ્વાભાવિક રીતે જ લકવો થાય.

એ એક વિચિત્ર હકીકત છે કે આવી સાદી બીનાને દવાવાદી વૈદ્ય સમજી શકતો નથી કે એની કદર કરી શકતો નથી. આપણા કોટ્યાધીશો દ્વારા સ્થપાયેલી અને પોષાતી મહાન સંશોધનની સંસ્થાઓમાં વૈજ્ઞાનિકો બેઠાં બેઠાં શું કરી રહ્યા છે? બીજું કંઇ જ નહિ પણ ઝેરો, રસીઓ, રક્તજલો અને પ્રતિવિષોની શોધમાં પડયા છે, જે લઇને જંતુઓ મરી જાય અને સોજાયુક્ત તેમ જ તાવવાળા રોગો એવે વખતે દબાઈ જાય કે જ્યારે કોશો અને તંતુજાળોનો વિનાશ વરતી ગયો હોય.

એક સાદા દાખલાથી આ હકીકત વધારે સ્પષ્ટ થશે. ધારો કે હું મારા ઘરની ગોઠવણથી અસંતુષ્ટ થયો હોઉં અને બારણાઓ, ઓરડીઓ તેમ જ દાદરાઓમાં સ્થાનફેર કરવા માગતો હોઉં. હું કારીગરોને બોલાવું છું અને તેઓ કાગળ, પ્લાસ્ટર તેમ જ પરદીઓ તોડી પાડે છે. હવે ધારી લો કે જે વખતે દરેકેદરેક વસ્તુ ભૂંડામાં ભૂંડા ગોટાળા અને વિનાશની સ્થિત્તિમાં છે, ત્યારે હું કારીગરોને રજા આપી દઉં અને ઘરને અંધાધૂંધીની સ્થિતિમાં રહેવા દઉં તો તે વ્યાજબી કહેવાશે કે? ત્યાર પછી શું એ ઘર રહેવાને યોગ્ય લાગશે કે? પણ જ્યારે સોજાયુક્ત ક્રિયાઓ દ્વારા કુદરતને એનું પોતાનું કામ સંતોષકારક અને કલ્યાણપ્રદ રીતે પાર પાડવામાં અધવચથી અટકાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે દવાવાદના શાણા સરદારો બરાબર આ જ રીતે વર્તે છે.

આ કેવળ ઠાલી વાત કે સંભવિત સંભાવના નથી. પણ પ્રયોગસિધ્ધ હકીકતો છે. સારવારની અકુદરતી દમનકારી પદ્ધતિઓથી ઉત્પન્ન થતાં વિનાશક પરિણામો અને નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિઓથી

આવતાં રચનાત્મક પરિણામો જેનું સત્ય અમે ભૂતકાળમાં અનુભવ્યું છે અને વર્તમાનમાં અમારા દૈનિક કાર્યની અંદર વારંવાર સિધ્ધ કરી રહ્યા છીએ. ઉપર દર્શાવેલા સિધ્ધાંતોને સ્પષ્ટ કરવા માટે હું મારી પોતાની વ્યક્તિગત નજર હેઠળ આવી ગયેલા થોડાક દાખલાઓ ટાંકીશ.

આજથી આશરે એક વર્ષ ઉપર એક રવિવારની સવારે અમારા આરોગ્યભવન ઉપર શ્રી ક્ષ. અને પોતાના પત્ની તેમના આશરે ૧૮ મહિનાના નાના છોકરા સાથે આવી ચડયા. એ લોકો ઠેઠ નેવાર્કથી ચાલ્યા આવતાં હતાં અને એમની સાથે એમનો કૌટુંબિક ચિકિત્સક હતો. એ બાળક સેરેબ્રો–સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટીસથી પીડાતું હતું. એ રોગ ૭ અઠવાડિયાં થયાં પ્રગતિ કરી રહ્યો હતો અને એમાંથી થોડાક ભાગોમાં લકવો પણ થઈ ચૂકયો હતો. બંને પગ લકવાથી સંપૂર્ણ રીતે ઝલાઈ ગયા હતા, અને એ નાનકડો દરદી પોતાના હાથ ઉપરનો કાબૂ ધીમે ધીમે ગુમાવતો જતો હતો. એ અતિશય વિહ્વળ (Nervous) અને બેચેન હતો, તેમ જ કાયમ દુ:ખથી પીડાતો હોય એમ લાગતું હતું. થોડા થોડા સમયને અંતરે એને નિયમિત રીતે આંચકી આવતી હતી. એમના કૌટુંબિક ચિકિત્સક પાસેથી કેસનો ઇતિહાસ મેળવતાં હું એ જાણી શકયો કે એ માબાપે બે મોટાં બાળકો આ જ રોગથી ગુમાવ્યાં હતાં. મેં એમને પૂછયું કે આ બાળકોમાંથી એકાદ પણ બાળક સેરેબ્રો–સ્પાઇનલ મેનિન્જાઇટીસના લક્ષણ દેખાતાં પહેલાં બીજા કોઈ રોગથી માંદા હતાં કે કેમ? એણે જવાબ આપ્યો કે એ ત્રણે બાળકો મજબૂત અને તંદુરસ્ત હતાં, અને એક વિચિત્ર પ્રકારના ચામડીના રોગ સિવાય એમની તંદુરસ્તીમાં કોઈ પણ જાતની કશી જ ગરબડ નહોતી. આ ત્વચારોગ એક જાતનાં ખંજવાળયુકત ફોલ્લાઓ જે એમનાં શરીરના મોટા ભાગને ઢાંકી દેતા હતા અને આ ફોલ્લાઓ એક પ્રકારનો પાણી જેવો સ્રાવ કાઢતા હતા, પણ એણે કહ્યું કે મેં એ ફોલ્લાઓને બરાબર મટાડી દીધા. આ જગ્યાએ

ચિકિત્સકને અચાનક મારા પ્રશ્નોનો હેતુ સમજાયો અને એણે ઉમેર્યું કે "અલબત્ત, એમને આ રોગ અર્થાત મેનિન્જાઇટીસ સાથે કશું જ લાગતુંવળગતું નથી." મેં એ ખ્યાલ કર્યો કે હું એને મારો મુદ્દો ઠસાવી શકવાનો નથી એટલે મેં જવાબ આપ્યો, "ના ના, એને આની સાથે કંઈ સંબંધ નથી." સાથે સાથે આ રોગદમનના પ્રતિહાસે મને આખા પ્રશ્નની ચાવી આપી દીધી.

આ બાળકોના શરીરોમાંથી એમને વારસામાં મળેલા કંઠમાળ અને ખસના રોગનાં બીજો કુદરત ખસભરેલા ફોલ્લાઓ મારફતે શરીરની બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરી રહી હતી. જો આ મલોત્સર્ગના કાર્યને ઝેરી દવાઓ અને મલમોથી દબાવી દેવાને બદલે કુદરતી ઉપચારોથી ઉત્તેજન આપવામાં આવ્યું હોત તો બાળકોના શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય નીકળી જઈ એમની દેહશુધ્ધિ થઈ હોત અને તેઓ પહેલાંના કરતાં વધુ શુધ્ધ અને વધુ મજબૂત બન્યાં હોત. પણ ચામડી ઉપરના ફોલ્લાઓને દબાવી દેવાથી ખસનું વિષ ફરી પાછું શરીરમાં નંખાઈ ગયું અને એ ત્રણે કેસમાં એ મગજમાં જઈને અટક્યું, તેમાં કેંદ્રિત થયું, અને ત્યાંથી યોગ્ય સમયે એણે વિનાશક સોજો ઉત્પન્ન કર્યો.

બે મોટા બાળકોના કેસની અંદર મગજની અંદરના સોજાને ઝેરી દવાઓ અને રસીઓથી દબાવી દેવામાં આવ્યો. આ અકુદરતી પ્રક્રિયાને પરિણામે એમને ધીમે ધીમે લકવો થયો અને એમનું મરણ નીપજ્યું. ત્રીજું બાળક બાળકોના સ્વર્ગના રસ્તા ઉપર ઘણું આગળ વધી ગયું હતું તેવે વખતે અમારી સારવાર હેઠળ આવ્યું. કૌટુંબિક ચિકિત્સક તો એ કેસને ખોટો રૂપિયો સમજતો હતો. નહિ તો એ નાના દરદી સાથે નેબ્રાસ્કાથી ઠેઠ અહીં સુધી આવ્યો. જ ન હોત. એણે કબૂલ કર્યું કે જવાબદારીમાંથી છૂટી જવા માટે એને

ઘણો આનંદ થયો હતો. એણે કહ્યું કે તમે જાણો છો કે એક નાના કસ્બાસાંથી એક જ કુટુંબમાંથી ત્રણ બાળકો ગુમાવવાં એનો અર્થ શું થાય છે? અમે તરત જ એ બાળકને ઠંડા પાણીના પૅકસથી સારવાર કરવાની શરૂઆત કરી. જ્યારે એ પૅકસ ગરમ થતાં ત્યારે તે તરત જ લઈ લેવામાં આવતા અને એમના પછી બાળકને શીત સ્નાન આપવામાં આવતું જેથી બહાર ખેંચાઇને સપાટી ઉપર આવેલું વિજાતીય દ્રવ્ય ધોવાઈ જાય. અમે એને દૂધ અથવા તો કોઈ પણ જાતનો ખોરાક આપ્યો નહીં, પણ એ નાનકડા દરદીને જેટલું પીવું હોય તેટલું ખટમધુરા ફળોના રસો સાથે મિશ્ર કરેલું પાણી પીવા દેતા. અમે એને હોમિયોપેથિક બનાવટની ગંધકની પ્રબળ શક્તિવાળી (High potency) એક માત્રા આપી. આમ કરવાનો ઉદ્દેશ એ હતો કે એને લઈને દબાઈ ગયેલો અને સુષુપ્ત રોગ હલી ઊઠે અને ઉગ્ર સોજાયુક્ત પ્રતિકાર્યના રૂપમાં બહાર આવે. આ ઉપરાંત અમે એને ઓસ્ટિયોપેથિક અને પ્રાણવિનિમય ચિકિત્સા આપી.

આશરે ૨૪ કલાક પછી એ નાનકડા દરદીની નર્સ મારી પાસે આવી અને એણે જાહેર કર્યું કે એ છોકરાને આખે શરીરે ખંજવાળભર્યાં ફોલ્લા ઊપસી આવતા હતા. મેં જવાબ આપ્યો 'ઠીક થયું, હવે એ છોકરો બચી ગયો.' ચોવીસ કલાકની અંદર જ નિસર્ગોપચારની સારવારે દબાવી દીધેલા ફોલ્લા ફરી પાછા સપાટી ઉપર આણ્યા. હવે તાવનાં લક્ષણો વધુ ઉગ્ર અને આવેશ ભરેલાં બન્યાં.

એ સમયથી ધીમે ધીમે લકવાની સ્થિતિમાં સુધારો થતો ચાલ્યો. અમે એ બાળકને એકાદ અઠવાડિયું ઉપવાસ કરવા દેતા. ત્યાર પછી થોડા દિવસો માટે થોડોક ખોરાક આપતા અને વળી પાછો એને ઉપવાસ કરવા દેતા. દિનપ્રતિદિન અને અઠવાડિયા પછી અઠવાડિયાં જતાં એના ગળાની આજુબાજુ કદરૂપા અને ખરજવાને મળતા ફોલ્લાઓ ફૂટી નીકળ્યા. આ ખરજવા જેવા કોલરની પહોળાઈ અગાઉ અઠ-

વાડિયાંઓ સુધી જે ગળાનો ભીનો પેક આપતા તેના જેટલી જ બરાબર હતી. આ પ્રદેશમાંનું માંસ એકદમ આળું થઈ ગયું અને એમાંથી પરૂ જેવો શ્રાવ થવા માંડયો. આ ફોલ્લાઓ આશરે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ચાલ્યા. અને ત્યાર પછી એ ધીમે ધીમે શમી ગયા. એના કરતાં સૌમ્ય પ્રકારના ફોલ્લાઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર દેખાવા અને અદૃશ્ય થવાની પ્રક્રિયા તો આ બધા વખત સુધી ચાલુ જ રહી.

આના પછી બાળક વધુ ઝડપથી સુધરવા માંડયું. ધીમે ધીમે એનો પોતાના હાથ અને પગ ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ આવી ગયો. આઠમા અઠવાડિયાના અંતમાં એનો પિતા, માતાને અને બાળકને પોતાના પશ્ચિમ દિશાના વતન તરફ લઈ જવા માટે આવ્યો. મારે એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર હોય કે સારવારનાં સારાં પરિણામોને લીધે માતાપિતા બંને સુખી અને આભારી થયાં. ત્યાર પછી એમના તરફથી અમને અનેક પત્રો મળ્યા છે, જેમાં તેઓ લખી જણાવે છે કે, એ નાનકડો પોરિયો હવે સંપૂર્ણરીતે નિરોગી છે. ખરું પુછાવો તો પહેલાં એની તંદુરસ્તી હતી એના કરતાં અત્યારે દરેક રીતે સારી છે.

એલોપેથિક ચિકિત્સાને ઉલટાવી નાખીને અમે સોજા અને તાવને દબાવવાને બદલે વધુ ઉગ્ર કર્યાં અને એ રીતે સોજા અને તાવ માર-ફતે રોગદ્રવ્યનું શરીરમાંથી દહન અને વિસર્જન થવાની ક્રિયાને મદદ કરી. એના પરિણામે કુદરતને મગજ અને કરોડરજ્જુની રોગી તંતુજાળોને નવજીવન આપવાની એક તક મળી અને એ રીતે એ બાળક શારીરિક અને માનસિક રીતે સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરી શક્યું.

બીજો એક દાખલો કે જે સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસ અને બાળલકવાના મૂળ ઉપર પ્રકાશ ફેંકે છે તે આશરે એક વર્ષ ઉપર બન્યો. શિકાગોના એક પશ્ચિમ તરફના પરામાં મને એક મકા-

નમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. ત્યાં જઈને મેં જોયું તો એક આઠ વર્ષની ઉંમરની નાની છોકરી બીમાર થઈને પડેલી હતી. અને નિતંબથી માંડીને એના નીચેનાં અંગો લકવાથી ઝલાઈ ગયાં હતાં. એના પિતાએ મારી આગળ નીચે મુજબનો ઇતિહાસ રજૂ કર્યો. એ બાળકી સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી અને મજબૂત હતી. એક વખત ઓરી થઈ જવા સિવાય એ એની આખી જિંદગીમાં કદી માંદી પડી નહોતી. મેં એને જોઈ એ પહેલાં થોડાંક અઠવાડિયાંઓ અગાઉ શાળાના અધિકારીઓના હુકમથી એને બળિયાની સીર મૂકવામાં આવી હતી. બળિયાની રસી મુકાયા પછી ચોવીસ કલાકમાં લોહી વિષમય થઈ જવાનાં સઘળાં ચિહ્નો એનામાં દેખાવા લાગ્યાં. સાથે સાથે એને ઉગ્ર તાવ આવ્યો. એમના કૌટુંબિક ચિકિત્સકને બોલવવામાં આવ્યો અને એણે તરત જ તાવને તોડવાની શરૂઆત કરી દીધી. એમાં એ ફાવી ગયો. એના પિતાએ ગર્વપૂર્વક કેસની રેકર્ડો બતાવી. તેનાથી એ જોઈ શકાતું હતું કે તાવ કે જે ૧૦૪°F. હતો તે ત્યાંથી ધીમે ધીમે ઘટતો ઘટતો સ્વાભાવિક ટેમ્પરેચર ઉપર શી રીતે આવ્યો. પણ બીજી બાજુ જેમ જેમ ટેમ્પરેચર હઠવા માંડ્યું, તેમ તેમ બાળકમાં લકવાના લક્ષણોએ દેખા દીધી. બે અઠવાડિયાંના સમયમાં જ બંને પગ લકવાથી સંપૂર્ણ રીતે ઝલાઈ ગયા.

અહીં આગળ શું થયું હતું વારું ? બળિયાની રસીને નામે ઓળખાતા ગંદા ઝેરે લોહીને વિષયુક્ત બનાવી મૂક્યું હતું. એમાંથી પેદા થયેલા સોજા અને ઉગ્ર તાવ મારફતે કુદરતે શરીમાંના વિજાતીય દ્રવ્યને બાળી મૂકવાનો અને કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. પણ દવાવાદી દાકતરે એની જ્વરઘ્ન દવાઓના જોરથી કુદરતના શરીર-શુદ્ધિના પ્રયત્નને દબાવી દીધો. હવે શરીરમાંનાં ઝેરો મગજમાં અને કરોડરજ્જુમાં કેન્દ્રિત થયાં અને એમાંથી સેરેબ્રોસ્પાઇનલ મેન્જાઈટીસનાં લાક્ષણિક લક્ષણોએ દેખા દીધી. આ સોજાઓને વળી પાછા

દવાઓ અને રસીઓની સારવારથી દબાવી દેવામાં આવ્યા, અને એનું પરિણામ નીચેના અંગોના લકવામાં આવ્યું.

હજી એક વધુ રસિક કેસ હમણાં અમારી સારવાર હેઠળ છે. એ દરદી સાત વર્ષની નાની છોકરી છે. આજથી આશરે ચાર મહિના પહેલાં એને પ્રબળ શરદી થઈ ગઈ અને એના કૌટુંબિક ચિકિત્સકે એની આ દરદ માટે સારવાર કરી. દવાનો ડોઝ લીધા પછી ચોવીસ કલાકમાં જ એ બાળકીને જમણા હાથ અને પગમાં લકવાનાં લક્ષણોએ દેખા દીધી. આ સ્થિતિને માટે એની જુદા જુદા ડાક્તરોએ સારવાર કરી, પણ રોગગ્રસ્ત બાજુનો લકવો આગળને આગળ વધતો ચાલ્યો. આજથી આશરે બે મહિના ઉપર એ અમારી સારવાર હેઠળ આવી અને હવે એનો કેસ એટલો બધો સુધરી ગયો છે કે એ હાથ અને પગ છૂટથી વાપરી શકે છે. અમે હજી એના કેસમાં એકાદ આરોગ્યક્રાંતિની આશા રાખીએ છીએ, પણ એના સંપૂર્ણ મટાડ વિષે મને તો કોઈ પણ જાતની શંકા રહી નથી. આ કેસમાં સાદી શરદીને દબાવી દેવાથી લકવો થયો.

મારો એક જૂનો દરદી જે નિસર્ગોપચારનો એક ઉત્સાહી પ્રચારક બન્યો છે તે મને એની બહેનને ત્યાં લઈ ગયો. એનો આશરે બે વર્ષની ઉંમરનો નાનો છોકરો ૭ અઠવાડિયાં થયાં સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસથી પીડાતો હતો જેનો ધીમે ધીમે લકવામાં વિકાસ થયો હતો. મેં એ બાળકની આંખોમાં જોયું ત્યારે આંખોની કીકીની આજુબાજુ એક બહુ જ ભારે કૂંડાળું (Scurf rim) જોયું, જેને લઈને મને તરત જ શંકા ગઈ કે કોઈ ચામડીનું દરદ દબાવી દેવામાં આવ્યું છે. વધુ તપાસ કરતાં મને કહેવામાં આવ્યું કે થોડાક મહિનાઓ અગાઉ એ બાળકને એના આખા શરીર ઉપર ખીલ જેવા ફોલ્લા થયા હતા, એટલે એમના કૌટુંબિક ચિકિત્સકે એ બાળકને ઓલિવ ઓઇલમાં

સ્નાન કરાવવાનો આદેશ દીધો હતો. એની માતાએ એ ફોલ્લા અદૃશ્ય થઈ ગયા ત્યાં સુધી એ રીતે સ્નાન કરાવ્યું. એને પોતાને એ ખ્યાલ ન આવ્યો કે આ પ્રકારના તેલસ્નાનોથી કુદરત ચામડીની મારફતે જે કંઠમાળનું ઝેર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરી રહી હતી. તે ઝેરને એણે મગજ તરફ હાંકી કાઢ્યું. એની માતા નિસર્ગોપચાર અજમાવવા માટે બહુ બીકણ હતી અને એને લઈને એ બાળક થોડાક અઠવાડિયામાં મરી ગયું.

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે અમે આ શહેરના એક જથ્થાબંધ વેપાર કરતા એક ઝવેરી દીકરીની સારવાર કરી હતી. જ્યારે પિતાએ એ બાળકને અમારી પાસેથી નિદાન માટે આણ્યું ત્યારે એની ઉંમર ૭ વર્ષની હતી. ડાબો પગ લકવાથી સંપૂર્ણ રીતે ઝલાઈ ગયો હતો તેમ જ ખૂબ સુકાઈ ગયો હતો અને થાપાના સાંધામાંથી ઢીલો થઈને લબડી પડ્યો હતો. દેખીતી રીતે એ એક અસાધ્ય કેસ હોય એમ લાગતું હતું. એનો ઇતિહાસ નીચે મુજબ હતો.

એ બાળક કોઈ બાળજ્વરથી બીમાર થયું હતું તે વખતે એની સારવાર કરનાર દાક્તરે એ તાવ બહુ ઝડપથી ઘટાડી નાખ્યો હતો. એના પછી તરત જ એને ડાબા પગનો લકવો થઈ ગયો હતો.

એ અમારી પાસે આવી એ પહેલાં એ નાની બાળકીની સંખ્યાબંધ સર્વોત્તમ મનાતા સ્થાનિક દાક્તરોએ સારવાર કરી હતી, પણ એનું પરિણામ શૂન્ય આવ્યું હતું અને એ બધા સમય દરમિયાન પગ વધુ ને વધુ બગડતો ચાલ્યો હતો. આશરે નવ મહિના સુધી અમે નિસર્ગોપચારના ચાલુ ઉપચારો કર્યા. આ ઉપચારોમાં જલોપચાર, મસાજ, ઑસ્ટીઓપૅથિક સારવારો તેમ જ હોમિયોપૅથિક ઔષધો એ હતાં. આહાર કડક રીતે નિરામિષ હતો. આજે જો તમે એ બાળકીને

એના ભેરુઓ સાથે રમતી જુઓ તો તમે એમ તો કહી જ ન શકો કે એના પગને કદી પણ કોઈ પણ જાતની તકલીફ હતી.

ડૉ. ઓસ્લર એ આપણા દવાવાદના મહાન આચાર્યોમાંનો એક આચાર્ય છે. એનો દવાકોશ (Materia Madica) આ દેશની સર્વોત્તમ વૈદકીય કૉલેજોમાં વપરાય છે. ડિફ્થેરીઆ વિષેના પ્રકરણની અંદર એ આ રોગના "ભેદભરેલા" ગૂંચવાડા અથવા તો પશ્ચાત્ અસરો વિષે લખે છે. એ કહે છે કે ઘણી વખત આ રોગ પ્રતિવિષની ચિકિત્સાથી (Anti-toxin treatment) મટી ગયા પછી લકવો અથવા મરણ થાય છે. એ કહે છે કે આ . પ્રકારની પ્રશ્ચાત્ અસરો આ રોગ મટાડ્યા [?] પછી અઠવાડિયાંઓ અથવા મહિનાઓ પછી જોવાની મળે છે. અને કેટલાક કેસો જે એટલા સૌમ્ય હોય છે કે જેમાં ડિફ્થેરીઆનું ખાતરીપૂર્વક નિદાન કરી જ ન શકાય, એવા કેસોમાં પણ લકવો ને મરણ જોવાના મળે છે, એ કહે છે. " એ રોગ ડિફ્થેરીઆ હતો એ હકીકત લકવો અથવા મરણ થાય તો જ પુરવાર થઈ શકે. "

દાખલા તરીકે એક દરદીને ગળાનો સોજો અને તાવ જણાય. દાક્તરને એનાં લક્ષણો એટલાં બધાં સૌમ્ય જણાય કે .એને ડિફ્થેરીઆનું નિદાન કરવું બિલકુલ વ્યાજબી લાગતું નથી. પણ આ રોગને અટકાવવા માટે અથવા તો મૂળમાંથી કાઢી દેવા માટે એક પ્રતિવિષ (anti-toxin)નું ઇન્જેકશન આપે છે. દરદી ગળાના સોજામાંથી સારો થઈ જાય છે, પણ થોડાક દિવસો અથવા અઠવાડિયાઓ પછી લકવાથી ઝલાઈ જાય છે કે એનું હૃદય અચાનક અટકી પડે છે.

ડૉ. ઓસ્લર કહે છે કે આ " ભેદભર્યા ગૂંચવાડાઓનો દવાવાદ પાસે કોઈ પણ ખુલાસો નથી." મને પોતાને એમ લાગે છે કે આ ભેદનો બહુ સહેલાઈથી ઉકેલ આવી શકે. જ્યાં સુધી દરદીમાં

ડિફ્થેરીઆનાં લાક્ષણિક લક્ષણો—ગળાની અંદરના શ્વેત અને ચીકણા આયાવી પડ તેમ જ ડિફ્થેરીઆના જંતુઓ—એ દેખા દીધી ન હોય ત્યાં સુધી એ દરદીને ડિફ્થેરીઆથી લકવો થયો નથી કે એ રોગથી મૂઓ નથી. આ ભેદભરી પશ્ચાત્ અસરોનું સાચું કારણ, નિઃસંશય રીતે પ્રતિવિષની રસી એ હતું.

પ્રતિવિષની રસીથી લકવો થઈ જાય અથવા મરણ નીપજે એ હકીકત હજારો વખત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે. મારી પોતાની છાપાના સમાચારોની ફાઇલમાં મારી પાસે એવી અનેક કાપલીઓ છે કે જેમાં એ પ્રકારના સમાચાર હોય છે કે આ દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં બાળકો અને મોટેરાઓનો કેવળ રોગરક્ષણ (Immunization) માટે ડિફ્થેરીઆના પ્રતિવિષની રસી આપવામાં આવી હોય અને એના પરિણામે તેઓ કાં તો લકવાથી ઝલાઇ ગયા હોય કે પછી મરી ગયા હોય. અર્થાત્ જે લોકોને આ પ્રકારની સારવાર આપવામાં આવી તેઓ સારવારને સમયે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા હતા. પણ પોતાના ઘરની અંદરના અથવા તો પાડોશના કોઈ દરદીનો રોગ એમને ન લાગે એટલા માટે એમને ડિફ્થેરીઆની રસીનું ઇન્જેક્શન આપવામાં આવેલું. ઘણી વખત એવું બને છે કે આ પ્રકારની "રોગરક્ષક" પ્રતિ-વિષની સારવાર સંપૂર્ણ રીતે એ જે રોગ અટકાવનાર અથવા મટાડનાર માનવામાં આવે છે તે રોગ જેટલી જ સંહારક અને પ્રાણઘાતક નીવડે છે.

આવા કેટલાક કેસો બહુ પ્રખ્યાત થઈ ગયા છે. કારણ કે પ્રતિવિષની રસીનો ભોગ બનેલા દરદીઓના માબાપો મશહૂર સ્ત્રી-પુરુષો હતાં. બર્લીનની મોઆબીટ હોસ્પીટલના પ્રો. રોબર્ટ લેન્ગરહેન્સે પોતાના પુત્ર બેહેરીંગને પ્રતિવિષની રસીના ઇન્જેક્શન પછી ગુમાવ્યો. આ હકીકત નીચેના સંજોગોમાં બની.

પ્રોફેસરના રસોયાને ગળામાં અચાનક પ્રબળ વેદના ઊપડી અને એને મોઆબીટ હોસ્પિટલના ડિફ્થેરીઆના વિભાગમાં મોકલવામાં આવ્યો. પોતાના બાળકને રસોયા પાસેથી લાગનારા સંભવિત ચેપ સામે રક્ષણ આપવા માટે એના પિતાએ એને એન્ટિ-ટોક્સિનનું એક ઇન્જેક્શન આપ્યું અને એ છોકરો ત્યાર પછી ટૂંક સમયમાં હૃદય અચાનક અટકી પડવાથી મરી ગયો. ડૉ. લેન્ગરહેન્સ એ બળિયાની રસીનો તેમ જ ડિફ્થેરીઆની રસીનો એક બહુ જ ઉત્સાહી હિમાયતી હતો.

ડૉ. પીસ્ટર જે એક બીજો નામાંકિત બર્લીનનો દાક્તર હતો એને પણ આને મળતો અનુભવ થયો. એની દીકરી જે સાત વર્ષની ઉંમરની હતી તે ગળાના સોજાથી પીડાતી હતી. પાછળથી સિદ્ધ થયું કે એ સોજો ડિફ્થેરીઆને અંગે નહોતો. એ નાની બાળકીને પ્રતિ-વિષની રસીનું એક ઇન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું જેના પછી એ એક જબરી લાંબી માંદગીથી ત્રણ મહિના પથારીવશ રહી.

હું એ જાણું છું કે અનેક દવાવાદી દાક્તરો મને વેક્સિન, સીરમ અને એન્ટિ-ટોક્સિન જેવાં સારવારના સાધનોમાં શંકા ઉઠાવવા માટે એક અર્ધદગ્ધ માણસ ગણી કાઢશે. તેઓ ભારપૂર્વક જણાવશે કે પ્રતિવિષની રસી એ ડિફ્થેરીઆનો રામબાણ ઉપાય છે. તો પછી પ્રતિવિષની રસીની સારવાર કરવા છતાં ય ડિફ્થેરીઆના દરદીઓનું આટલું ઊંચું મરણપ્રમાણ છે તેનું કેમ? દર અઠવાડિયે શિકાગો શહેરના હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટના બુલેટિનો એન્ટિટોક્સિનની સારવાર પામેલા ડિફ્થેરીઆના કેસોમાંથી દસથી વીસ મરણોની જાહેરાત કરે છે. જો સત્ય શોધવામાં આવે તો એ જડી આવશે કે ડિફ્થેરીઆના ઘણા કેસો જે એન્ટિટોક્સિનથી સારા થયા છે એમ જાહેર કરવામાં આવે છે તેમને ડિફ્થેરીઆ જ થયો નહોતો.

મનુષ્યજાતિ, " માનવદેહની અંદર ઝેરો રેડવાથી રોગ મટાડી શકાય છે અને આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. " એ વહેમ કરતાં વધારે અણઘડ અને જીવલેણ વહેમથી શાપિત થઈ નથી. અંધકાર યુગના અધમ વહેમો કે જેના તરફ આજે આપણે પાછા ફરીને હાંસી કરીએ છીએ કે દયા ખાઈએ છીએ એ વહેમો અર્વાચીન દવાવાદના વિષભ્રમ (poison cure delusion) ની આગળ કંઈ વિસાતમાં નથી. એલોપેથિક દવાવાદ, વનસ્પતિઓ અને ખનિજોમાંથી મળતાં જીવલેણ ઝેરો વાપરે છે, છતાં ય એને સંતોષ નથી થતો એટલા માટે એનાથી વિશેષ જીવલેણ ઝેરો પ્રયોગ-શાળાઓમાં રોગી જાનવરો અને માનવદેહોમાંથી બનાવે છે. અને આ ઝેરોથી નિરોગી લોકોનાં લોહી દૂષિત કરી મૂકે છે. દરસાલ વૈદકીય સંશોધન કરતી સંસ્થાઓ અને પ્રયોગશાળાઓમાંથી દવાવાદી વૈજ્ઞાનિકો નવાં ઝેરો, રસીઓ, રક્તજલો અને પ્રતિવિષો દરેક પ્રકારના ઉગ્ર રોગોને અટકાવવા અથવા મટાડવા માટે શોધી કાઢે છે અને સત્તાના સિંહાસન ઉપર બેઠેલા દવાવાદી સંપ્રદાયના પ્રતિનિધિઓ વધુ ને વધુ ચીવટથી આ દેશના સ્વતંત્ર નાગરિકો અને એમનાં બાળકોના શરીરમાં મેલી રસીઓ અને ઝેરો ઇન્જેક્શનો મારફતે દાખલ કરવાનો કાયદાના જોરથી પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. અત્યારસુધીમાં તો હોસ્પિટલની નર્સો, લશ્કર અને દરિયાઈ કાફલાના માણસો, જુદી જુદી વસ્તુઓના ભંડારો અને કારખાનાઓમાં કામ કરતા કામદારો,, સંસ્થાઓમાં કામ કરતા શિક્ષકો અને સઘળાં શાળાનાં બાળકોને અમુક અમુક મુદ્દતે અપાતા દરેક જાતના રોગની પેદાશના ઇન્જેક્શનો બળાત્કારે લેવાની ફરજ પડે છે.

જો આવા ને આવા પ્રાણઘાતક અત્યાચારો ચાલ્યા કરશે તો થોડીક પેઢીઓમાં માનવલોહીની શું દશા થશે ? આ પ્રકારના ચિકાર વિષપ્રયોગો અને માનવલોહી અને તંતુજાળોમાં અશુદ્ધિઓના પદ્ધતિસ-

રના રોપણના પરિણામરૂપે આપણે ક્ષય, કેન્સર, જુદી જુદી જાતના લકવાઓ, પેરેસિસ, વાઈ–ફેફરું, ગાંડપણ અને બીજા બધા હઠીલા જીવલેણ રોગોમાં થઈ રહેલા સતત વધારા માટે અને ખાસ કરીને દુનિયાની સુધરેલી પ્રજાઓમાં જે આ રોગોનો સતત વધારો થઈ રહ્યો છે તેને માટે ઉપર દર્શાવેલ વિષપ્રયોગો જવાબદાર નથી શું ?

ડૉ. સેન જે શિકાગોનો એક નામાંકિત સર્જન હતો તે એના મરણ અગાઉ થોડાં વર્ષો ઉપર આખી દુનિયાની એક મુસાફરી કરી આવ્યો હતો. આ મુસાફરીનો ઉદ્દેશ અમુક અંશે વૈજ્ઞાનિક રસ તેમ જ સંશોધન એ હતો. એણે એ જાહેર કર્યું કે એણે પોતે આફ્રિકા અને ઑસ્ટ્રેલીઆના આદિવાસીઓમાં તેમ જ એસ્કીમો લોકોમાં કેન્સર, ક્ષય, લકવા કે સીફિલિસનો એક પણ કેસ જોયો ન હતો. એનાં અવલોકનોને બધા વૈદકીય આંકડાઓના કોઠાઓનો ટેકો છે તેમ જ આ બનાવોને કોઈ ભેદભરેલો બનાવ માનવામાં આવતો નથી. બધા જીવલેણ હઠીલા રોગો જેનાથી સુધરેલી માનવજાતિ પીડાઈ રહી છે અને જે રોગો સતત અને ઝડપથી વધી રહ્યા છે, તેમનો આદિ અને અંત દવાની દુકાનથી થાય છે. આ હકીકતનો તાળો મેળવવો હોય તો દેશમાં દવાની દુકાનોના વિસ્તારનો અને સાથે સાથે હઠીલા જીવલેણ રોગોના વિસ્તારનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરી જુઓ.

મેં જો મારા વાચકોના મન ઉપર દમનની ભયંકરતાનો મુદ્દો ઠસાવ્યો હોય તો આ પ્રકારની ચેતવણી પાછળ મેં લીધેલો શ્રમ નિરર્થક નહિ જાય. માનવરોગોની ચિકિત્સામાં આ આદિ નિયમ કદી વિસારતા નહીં યાદ રાખજો કે પ્રત્યેક ઉગ્ર રોગ એ કુદરતનો દેહશુદ્ધિનો અને રોગશાંતિનો પ્રયત્ન છે અને એટલા માટે જ એ રોગને ઝેરી દવાઓથી કે રસીઓથી દબાવી દેવો ન જોઇએ. પણ કુદરતને એના પ્રયત્નમાં આહારશુદ્ધિ, ઉપવાસ અને સારવારની કુદરતી રીતોથી શરીરશુદ્ધિ કરીને જોઈતી મદદ કરવી જોઈએ.

ટિપ્પણ

પુસ્તકનું નામ : " હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે વળ્યો ? "

આ પુસ્તકનું જૂનું નામ " How I saw the Light " " મને પ્રકાશ કેવી રીતે મળ્યો ? " એ હતું. એ બદલીને આ આવૃત્તિમાં " How I found Nature cure " " હું નિસર્ગોપચાર તરફ કેવી રીતે વળ્યો ? " એ રાખવામાં આવ્યું છે.

જો કે આ નામ પણ પૂરેપૂરું સૂચક નથી. શરૂઆતનો થોડો ભાગ જ આત્મકથા જેવો છે બાકીનો ભાગ ડૉ૦ લિન્ડલ્હારનું જીવનવિષયક અને વૈદકીય તત્ત્વજ્ઞાન રજૂ કરે છે. પુસ્તક અમેરિકામાં અને અમેરિકન પ્રજા માટે લખાયું હોવાથી અમુક અંશે સ્થાનિક છાયા આવે એ સાવ સ્વભાવિક છે. પણ એમાં રજૂ કરવામાં આવેલાં મહાન સત્યો દેશ અને કાળથી પર છે.

આના પછી થયેલાં આ પુસ્તકના પુનર્મુદ્રણોમાં કશો જ સુધારો વધારો કરવામાં આવ્યો નથી.

પા. ૧ લી. ૧૨: " નૈસર્ગિક વિજ્ઞાન " એટલે " Natural Science " આ શબ્દ " Medical Science "–" વૈદક વિજ્ઞાન " નો પ્રતિશબ્દ છે. વૈદકવિજ્ઞાન એટલે દવાશાસ્ત્ર. નૈસર્ગિક વિજ્ઞાન એટલે જીવનશાસ્ત્ર. નિસર્ગોપચારના શાસ્ત્રનો પાયો જીવનશક્તિ એ છે.

પા. ૨ લી. ૧૪ : " દશ આજ્ઞાઓ "–" Ten Commandments "–ખ્રિસ્તી ધર્મની દશ આજ્ઞાઓ.

પા. ૩ લી. ૨૨ : " તેઓના શિક્ષણ મુજબ......જલદી બને તેમ વધુ સારું. "

આ ફકરામાં ડૉ. લિન્ડલ્હાર, પોતાના જમાનામાં ડાર્વિનવાદના અને બુધ્ધિવાદના અતિરેકને લઇને પ્રવર્તતા જડવાદ તરફ આપણું ધ્યાન દોરે છે.

પા. ૫ લી. ૧૬ : " એ પુસ્તક નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન...તેણે લખ્યું હતું. " ડૉ૦ લિન્ડલ્હારને નિસર્ગોપચાર તરફ વાળનારું એ પુસ્તક લૂઈ કુહને કૃતઃ " અભિનવ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર " " Neo-naturopathy or New Science of healing " હતું.

પા. ૧૦ લી. ૧૫ : " એક વાર એલ્બ્યુમિન, સદાકાળ એલ્બ્યુમિન "-" Once albumin, always albumin. " આને જ મળતાં બીજાં ઍલોપેથિક ભવિષ્યસૂચનનાં સૂત્રો: " એક વાર ક્ષય, સદાકાળ ક્ષય ", " એક વાર કૅન્સર, સદાકાળ કૅન્સર, " " એક વાર સિફિલિસ, સદાકાળ સિફિલિસ " વગેરે.

આ પ્રકારના એકરાર પ્રામાણિક ઍલોપેથિક દાક્તરો પોતાના દરદીઓ આગળ કાયમ કરતા જ હોય છે, જે એમ બતાવે છે કે હઠીલા રોગનાં સાચા સ્વરૂપ, કારણ અને નિવારણની બાબતમાં હજી ઍલોપેથી મોટેભાગે અંધારામાં જ છે, એટલે જ એનાં ભવિષ્ય-સૂચનો આટલાં બધાં નિરાશામય હોય છે.

પા. ૧૧ લી. ૧૭ : " છૂટથી તમને મળ્યું છે, છૂટથી આપો. " " Freely ye have received, freely give. "-આ ભગવાન પ્રભુની એક આજ્ઞા છે.

પા. ૧૧ લી. ૨૩ : "ઑસ્ટીઓપેથી"-અસ્થિમંડપ, અસ્થિબંધનો અને સાંધાઓના વિકારો ને વિકૃતિઓ રોગને માટે જવાબદાર હોય છે, એવી માન્યતા ઉપર રચાયેલી એક અમેરિકન વૈદકીય પદ્ધતિ. આ

પદ્ધતિના સઘળા આદેશો નિસર્ગોપચારને માન્ય નથી. વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારમાં હોમિયોપેથીની પેઠે આ પદ્ધતિને પણ ગૌણ સ્થાન છે.

પા. ૧૩ લી. ૧૦: "ઘણા ઝાડોને લઈને તેઓ જંગલ જોઈ શકતા નથી."–"For the many trees they cannot see the forest."

પા. ૧૩ લી. ૧૨ : "યોગ્ય સમયે...સનંદ મેળવી" ડૉ૦ લિન્ડલ્હારે પોતાનું જીવનકાર્ય શરૂ કરતાં પહેલાં કેટલું વિદ્યાભાથું બાંધ્યું એનો આ વાક્ય ખ્યાલ આપે છે. પશ્ચિમના દેશની પાંચ વૈદકીય વિદ્યાઓ–એલોપેથી, હોમિયોપેથી, ઇકલેક્ટિક મેડિસિન, ઑસ્ટીઓપેથી અને નિસર્ગોપચાર, એ સર્વેના સ્નાતક થયા પછી એમણે પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી, અને ત્યાર પછીય એ જીવનના અંત સુધી કાયમ નવું નવું શીખવાને તત્પર એવા એક ઉત્સાહી વિદ્યાર્થી જ રહ્યા હતા.

પા. ૧૩ લી. ૧૨ : "ઇલિક્ટ્રિક વૈદક"–"શુભ ગ્રાહક ચિકિત્સા" એલોપેથી હોમિયોપેથીનો સમન્વય કરવાનો પ્રયત્ન કરનાર એક વૈદકીય સંપ્રદાય.

પા. ૧૪ લી. ૭ : "નૈસર્ગિક પસંદગી"--Natural selection." ડાર્વિનના વિકાસવાદની પરિભાષાનો આ શબ્દ છે. કુદરત યોગ્ય પ્રાણીઓને તારવીને અયોગ્યનો નાશ કરે છે, એ જ રીતે કલાકારે વૈદકના અસંખ્ય સિધ્ધાંતો અને સારવારોમાંથી સર્વોત્તમ સિદ્ધાંતો ને સારવારો સાચવીને બાકીનાનો નાશ કરવો જોઈએ, એમ કહેવાનો લેખકનો ઉદ્દેશ છે.

પા. ૧૪ લી. ૧૩ : "ન્યુરોપેથિક, કાયરોપ્રેક્ટિક અને નેપ્રાપેથિક ચિકિત્સા." આ ત્રણે સારવારની પદ્ધતિઓ ઑસ્ટીઓપેથીને ઓછે વત્તે અંશે મળતી છે. ઑસ્ટીઓપેથીની પેઠે જ ત્રણેનો જન્મ અમેરિકામાં થયો છે.

પા. ૧૪ લી. ૧૪: " પ્રાણુવિનિમય, માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા "—"પ્રાણુવિનિમય" એટલે ચિકિત્સકની જીવનશક્તિ દ્વારા દરદીની સુષુપ્ત જીવનશક્તિ જાગ્રત કરીને રોગ મટાડવાની વિદ્યા.

"માનસિક ચિકિત્સા"—સાઇકો—થેરાપી, સૂચન, સંમોહન વગેરેથી રોગ મટાડવાની વિદ્યા.

" આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા "—પશ્ચિમના દેશોમાં ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ અને આપણા દેશમાં રામનામના રટણથી રોગ મટાડવાનો દાવો કરતો, પૂ૦ ગાંધીજીએ પ્રબોધેલો નિસર્ગોપચાર. સંતમહંતો ઉપરની ત્રણે રીતથી આજ સુધી રોગો મટાડતા આવ્યા છે.

પા. ૧૫ લી. ૧ : " અમે એ......ખરાબ છે ?" આ અને હવે પછીના પેરાઓમાં ભૂતકાળના અનેક વિદ્વાન અને વિચારશીલ ચિકિત્સકોએ ઉચ્ચારેલા અભિપ્રાયનું લેખક ફરી એક વાર પોતાની ઢબે પુનરાવર્તન કરે છે.

નેત્રનિદાન અને ક્લિનિકલ અનુભવને આધારે લેખક એ સિદ્ધ કરે છે કે આધુનિક વૈજ્ઞાનિક યુદ્ધ કરતાં પણ દવાવાદ વિશેષ ભયંકર છે. એ અંજાઈ જવા જેવું અદ્દભુત શાસ્ત્ર નથી, પણ દારૂનો વેપાર, વેશ્યાવૃત્તિ, જુગાર અને અઘોરીવિદ્યા જોડે સરખાવવા લાયક ભયંકર અનિષ્ટ છે.

પા. ૧૫ લી. ૧૭ : " સંમોહનવિદ્યા "—હિપ્નોટિઝમ. સંમોહનવિદ્યા એ માનસિક દમનનો એક પ્રકાર હોવાથી, અને એ વિદ્યા દરદીનું આત્મબળ અને ઇચ્છાશક્તિ ઘટાડતી હોવાથી વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારમાં એનો ભારે વિરોધ કરવામાં આવ્યો છે.

પાન. ૧૫ લી. ૧૭ : " બંધાણી દવાઓનો વેપાર "—અફીણ, કોકેન વગેરેનો વેપાર. અફીણના વેપારથી ચીનની પ્રજા જેવી મહાપ્રજા કેટલી ખુવાર થઈ છે. એ તો એક જાણીતી હકીકત છે.

પા. ૧૯ લી. ૧ : "હિપૉક્રેટિસ"–પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં આદ્યપુરુષ. મહાન ગ્રીક ચિકિત્સક, સર્જન અને નિસર્ગોપચારક. આર્ય વૈદકમાં જે સ્થાન ચરકનું છે તે જ સ્થાન પાશ્ચાત્ય વૈદીકમાં હિપોક્રેટિસનું છે. એને ઍલોપેથો, હોમિયોપેથો અને નિસર્ગોપચારકો એક સરખું માન આપે છે.

પા. ૧૯ લી. ૧૫ : " કુહને "–લૂઈ કુહને એ ઓગણીસમી સદીના એક સુવિખ્યાત જર્મન નિસર્ગોપચારક થઈ ગયા. એમણે રોગોની એકતાના સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરીને રોગશાસ્ત્રની હકીકતોને એક સૂત્રે બાંધી. એમનું પુસ્તક " અભિનવ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર " ખૂબ લોકપ્રિય થયું. જગતની ૬૭ ભાષાંઓમાં એનું ભાષાંતર થયું, અને એની લાખો નકલો વેચાઈ ગઈ. રાઈનહોલ્ડ, લિન્ડલ્હાર, ગાંધીજી, શર્મા અને બીજા અનેક મહાપુરુષો આ પુસ્તકના વાંચનથી નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યા.

" બિલ્ઝ "–જર્મન નિસર્ગોપચારક, બિલ્ઝ આરોગ્યભવનના સંચાલક, અને " The Natural Method of Healing " નામના ૨૦૦૦ પાનના સચિત્ર મહાગ્રંથના લેખક. આ પુસ્તકની કિંમત ૫૦ રૂ. હોવા છતાં એની એકલા જર્મનીમાં વીસ લાખ નકલો વેચાઈ ગઈ છે. જર્મનીનું એક પણ પુસ્તકાલય એવું નથી કે જેમાં આ પુસ્તક ના હોય.

" લામન "–એ લિપ્ઝિક યુનિવર્સિટીના એમ. ડી. હતા. નિસ-નિસર્ગોપચાર તરફ સહાનુભૂતિ બતાવવા માટે એમને ત્યાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યા. એમણે આહારશાસ્ત્ર, પ્રકાશ ચિકિત્સા અને નિસર્ગોપચારમાં અનેક કિંમતી શોધો કરી. ચેતનક્ષારોના સિદ્ધાંતનું પહેલવહેલું પ્રતિપાદન કર્યું. માનવીના આહારનો પાયો દૂધ એ હોવો જોઈએ, કારણ કે રક્તવાહિનીઓના લોહી અને દૂધ વચ્ચે અત્યંત

સામ્ય છે, એ સિદ્ધાંત એમણે રજૂ કર્યો અને એમના પછીના લિન્ડ-લ્હાર ને માઇલ્સ જેવા સમર્થ આહારશાસ્ત્રીઓએ પોતાનું આહારશાસ્ત્ર આ સિદ્ધાંત ઉપર જ રચ્યું. જગતભરના એક અગ્રગણ્ય અને મૌલિક આહારશાસ્ત્રી હોવા છતાં ય, એમના નામના ઉલ્લેખ સરખો ય ઍલોપેથીના દળદારમાં દળદાર આહારશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં કરવામાં આવતો નથી.

"જુસ્ટ" આ લેખકને નિસર્ગોપચારક કહેવા કરતાં નિસર્ગોપાસક કહેવું વધુ યોગ્ય થશે. (બન્ને વચ્ચેના તફાવત માટે જુઓ: "નિસર્ગોપચારનું જીવનદર્શન"માં મારો લેખ, "નિસર્ગોપાસના વિરુદ્ધ નિસર્ગોપચાર") એમના પુસ્તક "Return to Nature"નું ભાષાંતર આજથી ત્રીસેક વર્ષ પહેલાં શ્રી. ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલે "નૈસર્ગિક (કુદરતી) જીવન" એ નામે તથા પાંચેક વર્ષ પહેલાં સ્વ૦ ચમનલાલ વૈષ્ણવે "કુદરતમય જીવન" એ નામથી કર્યું છે.

પાન ૨૦ લી. ૨ "હું એટલા માટે......પ્રમાણમાં મળે."

"I am come that they might have life, and that they might have it more abundantly"

પાન ૨૨ લી. ૮ "નિસર્ગોપચારની સ્વયંપાકપોથી અને નૈસર્ગિક આહારનાં મૂળતત્ત્વો."

"Nature Cure Cook Book and A. B. C. of Natural Dietetics.

પાન ૨૩ લી. ૫ "સેન્ટ પૉલ" એક ખ્રિસ્તી સંત

પાન ૨૩ લી૦ ૧૭ "કોઈ કદાચ એમ કહે......એને વેડફી નાખે છે."

આ જગ્યાએ શ્રી. અરવિંદ ઘોષના ખોરાક અને જીવનશક્તિના એક બીજા સાથેના સંબંધને લગતા વિચારો રજૂ કરવાથી, વાંચકો આ બન્ને ફિલસૂફીના વિચારો વચ્ચેનું સામ્ય જોઈ શકશે.

" રસનું સર્વાંશે દમન કરવું એ આ યોગનું કાર્ય નથી. તમારે જે ત્યાગ કરવાનો છે તે પ્રાણની વાસના અને આસક્તિનો, આહારની લાલસાનો અને મન-ગમતો ખોરાક મળે એટલે અત્યાનંદ થાય, અને એ ના મળે એટલે દિલગીરી અને અસંતોષ થાય, એ પ્રકારની એને વધુ પડતું મહત્ત્વ આપનારી મનોદશાનો. બીજી અનેક બાબતોની પેઠે અહીં પણ સમતા એ જ સાચી કસોટી છે.

× × ×

આહારનો ત્યાગ કરવાનો ખ્યાલ એ એક ખોટી પ્રેરણા છે. તમે થોડાક પ્રમાણમાં ખોરાક લઈને ચલાવી શકો છો, પણ પ્રમાણમાં ટૂંકો સમય બાદ કરતાં ખોરાકનો સદંતર ત્યાગ કરવાનું શકય નથી. આ બાબતમાં ગીતા શું કહે છે એ ખ્યાલમાં રાખો. " યોગ અત્યાહારી માણસને માટે નથી, તેમ જ ઉપવાસીને માટે પણ નથી. " જીવનશક્તિ એ એક વસ્તુ છે, ખોરાક સિવાય પણ એનો મોટો જથ્થો એક વ્યક્તિ ખેંચી શકે છે, અને ઘણી વાર ઉપવાસ દરમિયાન જીવનશક્તિ વધે છે. પણ ભૌતિક પદાર્થ જેના સિવાય જીવન પોતાનો આધાર ગુમાવી બેસે છે, એ જુદી ભૂમિકાનું તત્વ છે.

× × ×

ખાવા માટે ખોરાકની વાસના કે લાલસા આવશ્યક નથી. યોગી વાસના તૃપ્ત કરવા ખાતો નથી, પણ શરીર નભાવવા ખાય છે.

(Bases of yoga 84–86)

× × ×

પાન ૨૭ લી. ૫ " દરેક ઉગ્ર રોગ......પરિણામ છે. "

" Every acute Disease is the result of a healing effort of Nature. ',

ઉગ્ર રોગનું સાચું સ્વરૂપ સમજાવતો કુદરતનો આ નિયમ ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ જેટલો જ સાચો અને સનાતન છે.

પા. ૨૭ લી. ૧૧ "અનિષ્ટનો સામનો...નિવારણ કરો." "Resist not evil but overcome evil with goood.

પાન ૨૯ લી. ૧ "રોગનિવારક ક્રાન્તિનો નિયમ." ઉગ્ર રોગની સારવાર કરવાની બે રીત પ્રચલિત છે: દમન અને મલોત્સર્ગ. પહેલી રીતને એલોપથી અને અમુક અંશે આયુર્વેદ અનુસરે છે. બીજી રીતને નિસર્ગોપચાર અને હોમિયોપેથી અમલમાં મૂકે છે.

ઉગ્ર રોગના દમનથી હઠીલો રોગ થાય છે. હઠીલા રોગની નૈસર્ગિક સારવાર દબાઈ ગયેલા ઉગ્ર રોગો કે રોગલક્ષણોને સપાટી ઉપર લાવે છે. આ રીતે ફરી પાછા જૂના રોગો થવાની ક્રિયા રોગનિવારક ક્રાન્તિના નામથી ઓળખાય છે. આ રોગો દેખા દેવાનો ક્રમ પહેલાં એ થયા હોય, એના કરતાં ઊલટો હોય છે. સૌથી છેલ્લો રોગ સૌથી પહેલાં દેખા દે છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ આ રોગો મોટે ભાગે કાયમને માટે મટી જાય છે. આ બાબતમાં એક હકીકત એ ખ્યાલમાં રાખવાની છે કે ઉગ્ર રોગ દબાવી દેવાનું કામ સહેલું છે. પણ એને ફરીથી ઊભો કરી કુદરતી રીતે મટાડવાનું કામ ઘણું અઘરું છે, અને એ કુશળ નિસર્ગોપચારકની અને આરોગ્યભવનની સારવાર માગી લે છે.

પા. ૩૧ લી. ૧૦ "વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચાર.........અને પચી જાય છે."

જંતુઓના આક્રમણ સામે શરીરનું રક્ષણ લોહીમાં રહેલા શ્વેતકણો અથવા જંતુભક્ષકો કરે છે, એ પ્રકારની વૈજ્ઞાનિક માન્યતા વૈદકમાં મેકનિકોફના સમયથી પ્રવર્તી રહી છે. આ માન્યતા ખોટી છે,

શ્વેતકણો વિજાતીય દ્રવ્યના વાહક મૃતકણો હોય છે, અને જંતુઓ એમને ખાઈ જાય છે, એ પ્રકારનો મત ડૉ. પૉવેલે અમેરિકામાં રજૂ કર્યો.

આ મત બ્લીંકલેર, લીંડા હેઝાર્ડ, અને લિન્ડલ્હાર જેવા નિસર્ગોપચારકોએ સ્વીકાર્યો.

પણ સી. એચ. કૉલિંગ્ઝે લોહીને લગતા કરેલાં છેલ્લામાં છેલ્લાં અદ્‌ભુત સંશોધનો નજર સામે રાખીને જોતાં જણાય છે કે, આ બાબતમાં લિન્ડલ્હારે પૉવેલનો મત સ્વીકારવામાં વધુ પડતી ઉતાવળ કરી હતી. જૂનો મત ખોટો નથી, માત્ર એ અધુરો છે. શ્વેતકણોને જંતુઓના નાશ ઉપરાંત શરીરમાં બીજાં અનેક કામો કરવાના હોય છે.

આ બાબતમાં લિન્ડલ્હારનો મત ખોટો હોવા છતાં, શ્વેતકણોની બાબતમાં એમણે કરેલાં ક્લિનિકલ અવલોકનો જગતભરમાં અજોડ છે. ઍલોપેથિક મત મુજબ શ્વેતકણો ને રક્તકણોનું પ્રમાણ ૧;૬૬૬ હોવું જોઈએ. એક ક્યુબિક મિલિમીટરમાં ૬૦૦૦ થી ૧૦,૦૦૦ શ્વેતકણો હોવા જોઈએ. આ પ્રમાણ સામાન્ય (average) હશે, પણ સ્વાભાવિક (normal) નથી એમ લિન્ડલ્હારે સિદ્ધ કર્યું.

એમણે એ બતાવ્યું કે છ મહિનાના નૈસર્ગિક જીવન અને ચિકિત્સા પછી હઠીલા રોગના રોગીઓના શ્વેતકણો ઘટીને ૪૦૦૦ જેટલા થઈ જતા. અને આ જ પ્રમાણ સ્વાભાવિક પ્રમાણ છે. આરોગ્યમાં સુધારો અને શ્વેતકણોમાં ઘટાડો સાથે સાથે જ થાય છે.

પાન ૩૨ લી૦ ૧ "સામયિકતાનો નિયમ" આ બાબતમાં વધુ ઊંડા ઊતરવાની જેમની ઇચ્છા હોય એમણે "Periodicity" Dr. Buchanan એ પુસ્તક વાંચવું.

પાન ૩૨ લી. ૬ "સપ્તચક્ર" નો નિયમ–Law of "Sevens"

પાન ૩૭ લી. ૨૧ આત્મદયા" પોતે જગતમાં દરેક રીતે દુ:ખીમાં દુ:ખી માણસ છે, એમ માની પોતાની ઉપાધિઓનો અતિશ-

શોકિત ભર્યો ખ્યાલ સેવી રાતદિવસ પોતાની જ દયા ખાવામાં રત રહેનારી રોગી મનોવૃત્તિ.

પાન ૪૧ લી. ૧૯ ડૉ. રોસ " ડૉ. એચ સી. રોસ એ લંડનનો એક કેન્સરનિષ્ણાત હતો, એની કેટલીક શોધોએ નિસર્ગોપચારના દૃષ્ટિબિંદુને અજાણતાં જ ટેકો આપ્યો હતો.

પાન ૪૩ લી. ૧૨ " પ્રાદેશિક ચિકિત્સા " zone Therapy ઑસ્ટીઓપેથી, કાયરોપ્રેક્ટિક, નેપ્રાપથી, સ્પોન્ડીલોથેરાપી અને ન્યુરોથેરાપી જેવી જ આ એક અમેરિકામાં જન્મેલી મેનિપ્યુલેશનની પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિમાં મનુષ્ય શરીરના દશ ભાગ કલ્પવામાં આવ્યા છે. હાથની બે આંગળીની વચ્ચેથી એક એવી એક લીટી દોરી એ લીટી આખા શરીર ઉપર થઈને પગની બે આંગળીઓ વચ્ચે જઈને અટકે છે. આ રીતે જમણી બાજુના શરીરના પાંચ અને ડાબી બાજુનાં શરીરના પાંચ એમ દશ ભાગોમાં માનવ દેહને વહેંચી નાખવામાં આવે છે. આમાનાં કોઈ પણ ભાગમાં દુઃખ, દરદ કે વ્યાધિ થાય તો તે તે ભાગની હાથ અને પગની આંગળીઓ ઉપર જુદી જુદી જાતનાં દબાણથી દરદીને રાહત આપવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ શા કારણથી સફળ થાય છે, તે તો મોટા મોટા શરીરશાસ્ત્રીઓ પણ હજી સમજી શક્યા નથી. ભવિષ્યમાં કદાચ આ વિષય ઉપર વધુ પ્રકાશ પડશે.

આ પદ્ધતિને વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારમાં ગૌણ સ્થાન છે.

ભવિષ્યના મારા કોઈ પુસ્તકમાં આ પદ્ધતિ વિષે નકશાઓ અને ચિત્રો સાથે વિગતવાર માહિતી આપવાની ઇચ્છા છે.

પાન ૪૪ લી. ૧૭ — " વિસ્ફોટક, ખસ કે કંઠમાળનો દોષ " " venereal, psoric or Scrofulous taint " રોગનાં સાચાં અને ઊંડા કારણો દર્શાવતો આ શબ્દપ્રયોગ લેખક ઉપર થયેલી હોમિયોપેથીના તત્ત્વજ્ઞાનની અને નેત્રનિદાન શાસ્ત્રના પ્રત્યક્ષ અનુભવની અસર દર્શાવે છે.

પાન ૪૪ લી૦ ૧૭ "યૂરિક એસિડ અથવા ઓકસેલિક એસિડ ઝેરી એલ્કેલોઈડો અને ટોમેનો" "Uric or Oxalic acid, the poisonous alkaloids and Ptomaines."

આ બધા પદાર્થોની ઉત્પત્તિ અયોગ્ય ખાન અને પાનમાંથી છે.

પાન ૪૫ લી. ૯ "એક ઉમદા ધંધો"—એલોપેથિક વૈદક

પાન ૪૫ લી. ૨૩ "માનવ વ્યક્તિત્વની ત્રણે ય ભૂમિકાઓ" શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક.

પાન ૪૭ લી. ૧૫ "સજીવ તંતુજાળો"–Living Tissues"

પા. ૪૮ લી. ૨ "લૉર્ડ લીસ્ટર." સુવિખ્યાત અંગ્રેજ સર્જન અને સડાનાશક શસ્ત્રોપચાર (Antiseptic Surgery)નો જનક. એણે પાસ્તરવાદનો શસ્ત્રોપચારના ક્ષેત્રમાં અમલ કર્યો, પણ એ પ્રયોગ નિષ્ફળ ગયો.

પા. ૪૮ લી. ૬ "સર આલમોથ રાઇટ." અંગ્રેજ વૈજ્ઞાનિક, જંતુશાસ્ત્રી અને એલોપેથ.

પા. ૪૮ લી. ૧૩ "એક સર્જનનો બેલ્જિયમમાં અનુભવ" A Surgeon in Belgium"

પા. ૪૯ લી. ૧૨ "ઇગ્નેટઝ પ્રિસનિટ્ઝ" આ ભૂલ હોય એમ લાગે છે. એમનું ખરું નામ વિન્સેન્ટ પ્રિસનિટ્ઝ હતું. અર્વાચીન નિસર્ગોપચારના જનક.

પા. ૪૯ લી. ૧૨ "ફાધર કનાઈપ" પ્રિસનિટ્ઝ પછી થયેલ એક નિસર્ગોપચારક. એમના પુસ્તક My water cure નો અનુવાદ "મારો જલોપચાર" એ નામથી કાન્તિલાલ શાહે કર્યો છે, અને 'ભારતી સાહિત્ય સંઘે પ્રગટ કર્યો છે.

ફાધર કનાઈપ Water Doctor જળવૈદ્યના નામથી આખા યુરોપમાં ઓળખાતા. એમણે નિસર્ગોપચારમાં પહેલી જ વાર નિર્વિષ ઔષધોનો સમાવેશ કર્યો.

પા. ૪૯ લી. ૧૬ "ડૉ. બ્રાન્ડ" – એના નામ પરથી ઓળખાતું "બ્રાન્ડ બાથ" નામનું સ્નાન ટાઈફૉઈડ તાવની સારવારમાં જગતભરમાં વપરાય છે.

પા. ૫૫ લી. ૯ "શક્તિ" "Vim"

પા. ૫૫ લી ૨૦ "નિરામિષાહારી ભોજન" – યુરોપ અમેરિકામાં બે પ્રકારનો નિરામિષાહાર પ્રવર્તે છે. (૧) આ પ્રકારમાં માંસ, મચ્છી ને મરઘાંબતકાંનો ત્યાગ કરવામાં આવે છે, પણ દૂધ અને ઈંડાં નિઃસંકોચ વપરાય છે. (૨) આ પ્રકારમાં દૂધ અને ઈંડાંનો પણ ત્યાગ કરવામાં આવે છે.

લેખક પહેલા પ્રકારના નિરામિષાહારને વિવેકયુક્ત નિરામિષાહાર કહે છે.

પા. ૫૬ લી. ૧ "દુષ્કાળિયો ખોરાક" માંસમચ્છી વિનાના ખોરાકનું મશ્કરીમાં પાડેલું નામ.

પા. ૫૬ લી. ૧૨ "આ દેશના મોટામાં મોટા...સર્જિકલ વાઢકાપનો આશ્રય લીધો." આ ટીકા ડૉ. કેલૉગના બેટલક્રીક સેનિટેરિયમ ઉપર કરવામાં આવી હોય એમ લાગે છે. ડૉ. લિન્ડલ્હારની એક વિશિષ્ટ ખાસિયત એ હતી કે એ વખાણ નામ દઈને કરતા, પણ ટીકાઓ નામઠામ વિના માત્ર ભૂલો બતાવીને કરતા.

પા. ૫૭ લી. ૨૨ "ડૉ. લેન" ડૉ. હેન્રી ઈ. લેન. એમ. ડી. અમેરિકાના એક હોમિયોપેથ અને નિસર્ગોપચારક. એ એમના જમાનાના જગતભરના સર્વશ્રેષ્ઠ નેત્રનિદાનશાસ્ત્રી હતા. નેત્રનિદાનના વિષયમાં એ ડૉ. લિન્ડલ્હારના ગુરુ હતા.

પા. ૫૭ લી. ૨૪ "સર્વ સુધારાઓનો મૂળભૂત પાયો"
The "Foundation of All Reform"

પા. ૫૮ લી. ૬ "હેન્સલ" – જર્મન કેમિસ્ટ અને નિરામિષાહારી સંપ્રદાયનો એક અગ્રેસર. ડો. લિન્ડલ્હારે ઓટો કાર્કને નીચેનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવાની ભલામણ કરી હતી.

"Bread from stones"—Hensel.

"Makrobiatic"--Hensel.

"Diatische Blut--Entmischung" — Dr. Lahmann.

"Uric Acid" Dr. Haig.

પાન ૫૮ લી. ૮ "ઓટોકાર્ક" નિસર્ગોપચાર અને નિરામિષાહારમાં માનનાર અમેરિકન આહારશાસ્ત્રી અને આહારસંશોધક. એમના પુસ્તક "Vital facts about food" નો શ્રી. ચમનલાલ વૈષ્ણવે "ખોરાક" ના નામથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કર્યો છે. એમનો સર્વોત્તમ ગ્રંથ "Rational Diet" છે.

૮૦ વર્ષની પાકટ વયે એક મોટરઅકસ્માતથી એમનું મરણ થયું. એમના મરણ પછી એમનું કાર્ય એમનાં ઉત્સાહી પત્ની શ્રીમતી લીલિયન કાર્ક આગળ ધપાવી રહ્યાં છે.

પા, ૫૮ લી. ૨૪ "માંસાહારની મૂર્ખતા" "The Folly of Meat Eating"—otto Carque.

પા. ૫૯ લી, ૧૨ "ભૂખે મરતું અમેરિકા"—"Starving America"—Alfred Mccann.

આલ્ફ્રેડ મેકકેનનાં આ અને બીજાં પુસ્તકો વાંચવાં, યોગ્ય છે, પણ એ સંભાળપૂર્વક વાંચવાં. કારણ કે એ ચેતનક્ષારો ઉપર બેહદ ભાર મૂકે છે, અને પ્રજીવનકોના અસ્તિત્વનો જ ઇન્કાર કરે છે, જે વિધાન ભાગ્યે જ કોઈ આધુનિક આહારશાસ્ત્રી સ્વીકારી શકે.

પા. ૬૧ લી. ૧ "આંખની કનીનિકા ઉપરથી નિદાન" નેત્ર-નિદાનશાસ્ત્રનો ટૂંકો ઇતિહાસ અહીં વાચકની જાણ માટે રજૂ કરું છું.

૨૬ : ૧ : ૧૮૨૬. આંખની કનીનિકાના બિંદુમાંથી, નેત્રનિદાનનો સિંધુ શોધનાર, મહાન નિદાનશાસ્ત્રી વૉન પેકઝેલીનો, યુરોપમાં આવેલા હંગેરી દેશના, બુડાપેસ્ટ શહેર પાસેના એઝેવર નામના ગામમાં જન્મ.

ઈ. સ. ૧૮૩૭. નેત્રનિદાનના શાસ્ત્રનો જન્મ. વૉન પેકઝેલી અને ઘુવડવાળો પ્રસંગ. (જુઓ પાન : ૮૧)

ત્યાર પછી વૈદકનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં, એક દરદીના પગનું તૂટેલું હાડકું તપાસતાં એને ઘુવડવાળો પ્રસંગ યાદ આવ્યો. એની આંખ જોતાં એને એ જ જગાએ ઇજા માલૂમ પડી. એટલે એણે આગળ સંશોધન ચાલુ રાખ્યું, અને અનુભવ એકઠો થતાં અનેક વર્ષોના પરિશ્રમ પછી આંખનો એક નકશો બનાવ્યો.

ઈ. સ. ૧૮૪૮. વૉન પેકઝેલીને ક્રાન્તિકારી ચળવળની નેતાગીરી લેવા માટે કેદમાં પૂરવામાં આવ્યો.

ઈ. સ. ૧૮૮૦ નેત્રનિદાનશાસ્ત્રનું જગતભરનું પહેલું પુસ્તક વૉન પેકઝેલીએ બુડાપેસ્ટમાં પ્રગટ કર્યું.

ઈ. સ. ૧૮૮૬. ત્યાર પછી ૭ વર્ષે એણે નેત્રનિદાનનો પહેલવહેલો નકશો દુનિયાને આપ્યો.

વૉન પેકઝેલી પછી એમનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરી ડૉ. નેલ્સ લીલજીક્વિસ્ટ નામના સ્વિડિશ હોમિયોપેથ અને પાદરીએ આ શાસ્ત્રની પ્રૅક્ટિસ શરૂ કરી, અને એમાં અનેક કિંમતી શોધો કરી. પોતાની આંખમાં એણે સૌથી પહેલવહેલાં ક્વિનાઈન જોયું, અને ત્યાર પછી બીજી અનેક દવાઓ

એમના રંગો અને સંચયના વિશિષ્ટ અવયવો એણે શોધી કાઢયા. નેત્રનિદાનનો નકશો સુધાર્યો.
સ્વીડનથી આ શાસ્ત્ર નોર્વેમાં ગયું.

ઈ. સ. ૧૯૦૩ ડૉ. એચ. ડબલ્યુ એન્ડ્રેસચાઉએ નોર્વેમાં પોતાનું પુસ્તક પ્રગટ કર્યું.

ઈ. સ. ૧૯૦૪ ડૉ. હેન્રી ઈ. લેન એમ. ડી. એ અંગ્રેજી ભાષામાં પહેલવહેલું પુસ્તક "The Diagnosis from the eye" પ્રગટ કર્યું. પાછળથી આ પુસ્તકનું નામ ફેરવીને "Iridology" રાખવામાં આવ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૦૬. ડૉ. એચ. ડબલ્યુ એંડ્રેસચાઉના પુસ્તકનું નોર્વેજિયન ભાષામાંથી અંગ્રેજીમાં "Iris Science" એ નામથી ભાષાંતર લંડન, ઈંગ્લંડમાં પ્રગટ થયું.

ઈ. સ. ૧૯૧૭. ડૉ. હેન્રી લિન્ડલ્હાર એમ. ડી. એ "Iridiagnosis" પ્રગટ કર્યું. ડૉ. લિન્ડલ્હાર, આ શાસ્ત્ર ડૉ. લેન પાસે શીખ્યા, પોતાના બહોળા ક્લિનિકલ અનુભવથી એને સમૃદ્ધ કર્યું. લીલજીક્વિસ્ટ અને લેનના નેત્રનિદાનના નકશામાં સુધારાવધારા કર્યા, અને જગતના પ્રથમ પંક્તિના નેત્રનિદાનશાસ્ત્રી તરીકે નામ કાઢ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૨૧. ડૉ. લિન્ડલ્હારના આરોગ્યભવનમાં કામ કરતા એક વિદ્વાન ચિકિત્સક ડૉ. જે. હાસ્કેલ ક્રીટ્ઝર એમ. ડી. એ કેટલીક સ્વતંત્ર વધારે શોધખોળ કરીને પોતાનું પુસ્તક "Text-book of Iris Diagnosis" અને નકશાઓ આ વર્ષમાં પ્રગટ કર્યા. નેત્રનિદાનશાસ્ત્રને એનું વર્તમાન સ્વરૂપ એમણે આપ્યું. ડૉ. ક્રીટ્ઝર પછી નેત્રનિદાનશાસ્ત્રમાં ઝાઝી મહત્ત્વની શોધો થઈ નથી. છતાં ય નીચેના નિદાનશાસ્ત્રીઓનાં નામ એમની

નાની નાની શોધો માટે નોંધપાત્ર છે. ડૉ. ફ્રેડ કે. ડબલ્યુ. કૉલિન્સ એમ. ડી. અમેરીકા, ડૉ. માર્કો જે પેટીનેક, લોસ એન્જલ્સ કેલીફોર્નિઆ, ડૉ. ડીઓનીસી ડી. ચીરીલા અમેરિકા, હેરી ઓર્બેલ ઈંગ્લેંડ.

પાન ૬૪ લી ૧ : "નિસર્ગોપચારનું નિદાનશાસ્ત્ર" પાછળથી આ પુસ્તક આ નામે પ્રગટ ના થતાં "Iridiagnosis and other diagnostic methods" એ નામે પ્રગટ થયું હતું, અને એની છ આવૃત્તિઓ થઈ હતી.

પાન ૬૭ લી. ૧ "આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફનું નિસર્ગોપચારનું દ્રષ્ટિબિંદુ."

આ મથાળા હેઠળ કરવામાં આવેલી ક્રિશ્ચિયન સાયન્સની ટીકા અમુક અંશે પૂ. ગાંધીજીના રામરટણના ઉપદેશને પણ લાગુ પડે છે. ગાંધીજી ઉપરના એક પત્ર-લેખકે (જુઓ હરિજનબંધુ પુ. ૧૦. અં. ૧૩. "રામબાણ ઉપાય.") એમના રામરટણના ઉપદેશને ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ સાથે સરખાવ્યો છે.

પણ આ સરખામણી સર્વાંશે સાચી નથી. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ અને ગાંધિયન વૈદક વચ્ચે સામ્ય ને વૈષમ્ય બન્ને છે. ક્રિશ્ચિયન સાયન્સમાં કોઈ પણ જાતના ભૌતિક ઇલાજો કરવાની મનાઈ છે, જ્યારે ગાંધિયન વૈદકમાં રામનામ ઉપરાંત અગ્રગણ્ય નિસર્ગોપચાર, એલોપેથી અને આયુર્વેદને પણ ઓછુવત્તું સ્થાન છે.

આ બે વચ્ચે આટલો દેખીતો તફાવત બતાવીને જ હું અટકી જવું યોગ્ય ધારું છું. પૂ. ગાંધીજીના વૈદક સંબંધી વિચારો અને આચારો એટલાબધા પરસ્પર વિરોધી, ગૂંચવણ ભરેલા અને અસ્પષ્ટ છે, કે, જ્યાં સુધી શ્રી. મશરૂવાળા જેવા એમને સાચી રીતે સમજનારા કોઈ વિચારક કે વિચારકો એ વિચારોનું વ્યવસ્થિત ભાષ્ય કરીને

પ્રજા આગળ ના મૂકે, ત્યાં સુધી એમની તરફેણ કે વિરુદ્ધમાં લખવું એ યોગ્ય ના ગણાય.

પા. ૭૩ લી. ૧: "ન્યૂયોર્કની દીર્ઘાયુષ્ય સંસ્થા" "Life Extension Institute of New york."

પા. ૭૫ લી. ૧૧: "ભેદી પરિણામો" "Mysterious sequeleae" of Medical Science." દવાવાદી સારવારથી દરદીનો રોગ દાબી દીધા પછી કેટલાક દિવસો કે અઠવાડિયાંઓ પછી જોવામાં આવતાં ભેદી ને ભયંકર પરિણામો

પા. ૭૮ લી. ૨: "અસાધ્ય રોગીઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, પણ અસાધ્ય રોગો અસ્તિત્વ ધરાવતા નથી."

વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારની દ્રષ્ટિએ કોઈ પણ રોગ અસાધ્ય નથી, પણ એનો અર્થ એ નથી દરેકેદરેક રોગનો દરેકેદરેક દરદી નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ સારો થાય છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ અમુક દરદીઓ સાજા થાય છે, અમુક સુધારો અનુભવે છે, અમુક જે એમના એમ રહે છે, અને અમુક નથી પણ બચાવી શકાતા. આ બધાનો આધાર દરદીનું શરીરબંધારણ, એની જીવનશક્તિ, એના જીવનકેન્દ્રોમાં થયેલો ઓછોવત્તો બગાડ, રોગદ્રવ્યનું ઓછુંવત્તું પ્રમાણ, ધીરજ, ખંત, સાચી સમજણ અને શ્રદ્ધા જેવા માનસિક ગુણો અને આર્થિક સ્થિતિ ઉપર છે.

નિસર્ગોપચાર એ રોગમાત્રનો રામબાણ ઇલાજ નથી. નિસર્ગોપચારનો દાવો માત્ર એટલો જ છે કે યોગ્ય પરિસ્થિતિ અને કુશળ નિસર્ગોપચારકના હાથ હેઠળ. આજે અસ્તિત્વ ધરાવતી સઘળી સારીનરસી પદ્ધતિઓને મુકાબલે નિસર્ગોપચારનું ઉગ્ર રોગોમાં ઓછામાં ઓછું મરણપ્રમાણ છે, અને હઠીલા રોગોમાં વધુમાં વધુ મટાડપ્રમાણ છે.

પા. ૮૪ લી. ૨: પુખ્તવયના માણસને...........સુયોગ્ય રીતે જન્મવાનો હક્ક છે."

નિસર્ગોપચારની શકયતાઓ અને મર્યાદાઓનું આ પ્રામાણિક અને વિચારણીય ચિત્ર છે. આનો અભ્યાસ કરનાર વાંચક નિસર્ગોપચાર પાસેથી આકાશી આશાઓ રાખતો અટકી જશે.

પા. ૮૪ લી. ૧૦ : "આનુવંશિક રોગદોષો" "hereditary tains."

છેલ્લામાં છેલ્લી શોધખોળ મુજબ તો વારસામાં કોઈ પણ રોગ ઊતરતો નથી, પણ રોગલક્ષણો, અંગોપાંગો અને અવયવોની નબળાઈઓ અને ખસ, કંઠમાળ, સીફિલિસ, પ્રમેહ, ક્ષય, કેન્સર વગેરેનાં સૂક્ષ્મ રોગબીજો વારસામાં ઊતરે છે.

સંભાળભરી સારવારથી આ બધું દૂર કરી બાળકને નિરોગી કરી શકાય છે. બેદરકાર કે મનસ્વી જીવનની આ રોગભૂમિકામાંથી માતા-પિતા જેવો જ કે એને મળતો રોગ ઉદ્ભવે છે.

હોમિયોપેથીના નિષ્ણાતો એમ કહે છે કે અમુક રોગોની પેઠે અમુક શરીરબંધારણો પણ એક કુટુંબમાં ઘણી વાર પેઢી દર પેઢી જોવાનાં મળે છે.

પા. ૮૫ લી. ૧ : "બ્યુરબેન્ક" લ્યુથર બ્યુરબેન્ક. મહાન અમેરિકન વનસ્પતિશાસ્ત્રી. ઝાડવાઓ અને વનસ્પતિઓની જાતો સુધારવાની બાબતમાં એણે અનેક અદ્ભુત અને સફળ પ્રયોગો કર્યા હતા. નિસર્ગોપચારના અનેક આદેશોમાં એને સારી એવી શ્રદ્ધા હતી.

પા. ૮૫ લી. ૩ : "જે સંવેદનરહિત ફૂલો અને ફળો" આ શબ્દપ્રયોગ કેવળ સાપેક્ષ છે; કારણ કે સર જગદીશચંદ્ર બોઝે તો વનસ્પતિમાં પણ ચૈતન્ય હોવાનું વૈજ્ઞાનિક રીતે સિદ્ધ કર્યું છે, અને ભૌતિકશાસ્ત્ર પણ હવે સપ્રમાણ સિદ્ધ કરે છે કે સંસાર આખો યે ચૈતન્યમય છે. પથ્થર અને પ્રતિભાશાળી પુરુષ એ બન્ને વચ્ચેનો તફાવત માત્ર ચૈતન્યની માત્રાનો છે.

પા. ૮૫ લી. ૯ : "જન્મ પૂર્વેના સઘળા સમય દરમિયાન" હિંદુઓના સોળ સંસ્કારોનો અભ્યાસ કરતાં જણાશે કે, આ સમયની આપણા પૂર્વજોએ ઉપેક્ષા કરી નથી.

પા. ૮૫ લી. ૧૮ "માનવઆંખો અને માનવશરીરોમાંથી... ......નાબૂદ થશે."

નેત્રનિદાનશાસ્ત્રીઓ એમ કહે છે કે, આજે તો દર લાખ કે દશ લાખ માણસે માંડ એક આંખ આદર્શ આંખ કહી શકાય એવી હોય છે. બાકીની આંખોમાં કોઈ ને કોઈ જાતની શારીરિક અપૂર્ણતાનું પ્રતિબિંબ પડે છે.

ડૉ. લિન્ડલહાર એવી આશા સેવે છે કે નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન અને નિસર્ગોપચારને એકનિષ્ઠાથી અનુસરી પેઢી દર પેઢી મનુનો વંશવેલો સુધરતો જશે, અને છેવટે આદર્શ આરોગ્ય અનુભવતાં સ્ત્રી પુરુષોથી સંસાર ભરાઈ જશે. આજે જે અપવાદ છે, તે ત્યારે નિયમ થશે.

પા. ૧૦૪ લી. ૧૭ : હોમિયોપેથીના એક અગ્રેસર......... ...આપે છે.

આ પત્રના લેખક સ્વ. સી. એમ. બોગર એમ. ડી. એક મહાન હોમિયોપેથ, લક્ષણકોષ નિષ્ણાત અને ફિલસૂફ થઈ ગયા.

વીસમી સદીના લક્ષણકોષનિષ્ણાતો બે : કેન્ટ અને બોગર. બન્ને અમેરિકન પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં બન્ને જબરજસ્ત કામ કરી ગયા. બોગર પોતાનું કાર્ય બોરીંગહોસેનની પદ્ધતિ પર જ કરતા.

બોગર ઊંચા અંશનાં હોમિયોપેથિક ઔષધોના હિમાયતી હતા. હોમિયોપેથિક ઔષધોના કાર્યનો ચંદ્રકલાઓ સાથેનો સંબંધ એમણે ખૂબ પરિશ્રમ કરીને શોધ્યો હતો, અને એના કોઠા બનાવ્યા હતા.

એક વિશ્વકીર્તિ ધરાવનાર, ચુસ્ત હોમિયોપેથ તરફથી મળતી નિસર્ગોપચાર માટેની આ અંજલિ સવિશેષ નોંધપાત્ર છે.

પારિભાષિક શબ્દકોશ

અ

અણુ—Molecule.

અતિશયતા—Excess.

અત્યાહાર—અતિશય ખાવું. Overeating.

અર્થકરણ—Interpretation.

અદ્યતન—ઉકેલામાં છેલ્લું.Up-to-date.

અધિકારી લેખક—વિદ્વાન; પંડિત, Authority.

અધોગામી રોગો—હઠીલા રોગો, Degenerative diseases.

અનિલસ્નાન—હવાસ્નાન Air Bath.

અન્નમાર્ગ—મુખથી મળદ્વાર સુધીનો માર્ગ. Digestive tract.

અભિશોષણ—ખોરાકનું પાચન થયા પછી શરીરમાં શોષાઈ જવાની ક્રિયા Assimilation.

અમ્લ અને મૃણ્મય ગાળ—ખટાશ પડતો અને માટી જેવો કચરો. Acid and earthy deposit.

અમ્લપ્રધાન ખોરાકો—શરીરમાં એસિડો ઉત્પન્ન કરનારા અને એકઠો કરનારા ખોરાકો જેવા કે, માંસમચ્છી, મેદો, ખાંડ, કાચાં ફળો, ખાટું દહીં, ચા, કોફી વગેરે.Acid forming foods.

અમ્લાધિક્તા—લોહી અને બીજા જીવનરસોમાં એસિડોનું જોઈએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણ Acidosis.

અસ્થિબંધન—Ligament.

અસ્થિમેદ—હાડકાંની અંદરનું સત્ત્વ Bone marrow.

અસ્થિરચના—Bony structure.

અસ્વાભાવિક પ્રસ્વેદ—અતિશય, દુર્ગંધીયુક્ત કે રોગી પરસેવો. Abnormal perspiration.

અર્શ—હરસ, મસા, Hemorrhoids

આ

આત્મપ્રભુત્વ—પોતાની જાત ઉપર પોતાનો કાબૂ. Self mastery.

આત્મદયા—પોતાની દયા પોતે જ નજીવા કારણોસર ખાવાની ટેવ. Self pity.

આત્મસહાય—જાતમદદ, Self help.

આધારનિદાન—દરદીના ચહેરા પરથી કરવામાં આવતું એક પ્રકારનું શારીરિક નિદાન. Basic Diagnosis.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા—આત્મબળથી રોગ મટાડવાની કલા. Spiritual healing

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકો—Spiritul healers.

આધ્યાત્મિક દેહ—સૂક્ષ્મદેહ. Spiritual-material body.

આનુવંશિકતા—વારસો. Heredity.

આનુવંશિક રોગદોષો—વારસામાં ઊતરતાં સૂક્ષ્મ રોગબીજો. Hereditary taints.

આરોગ્યભવન—Sanitarium.

આરોગ્યનો વીમો—Health insurance.

આરોગ્યવિકાસ— Health Culture.

આવિર્ભાવ—બહાર દેખાવું તે. Manifestation

આહાર રસાયનશાસ્ત્ર. Food chemistry.

આહારસુધારો—ખોરાકને વધુ આરોગ્યપ્રદ બનાવી શરીરસુધારે અને સમાજસુધારો કરવાની હિલચાલ. Food Reform.

આહારસુધારકો Food Reformers.

ઉ

ઉગ્રતા—જોર. Severity.

ઉચ્ચતર તત્ત્વજ્ઞાન—આધ્યાત્મિક વિષયોને લગતું તત્ત્વજ્ઞાન. Higher Philosophy.

ઉત્તેજકો—ક્ષણિક શક્તિ આપતી દવાઓ. Stimulants.

ઉત્સર્ગ—શરીરની બહાર કાઢવું તે. Elimination.

ઉત્સેચક—પાચકતત્ત્વ Ferment.

ઉપાહારગૃહ—Restaurant.

ઊ

ઊર્મિતંત્ર—Emotional nature.

એ

એપેન્ડિસાઇટિસ—નાના આંતરડા અને મોટા આંતરડાના મિલનસ્થાન આગળ આવેલા એપેન્ડિકસ નામના પાચક અવયવનો સોજો. Appendicitis.

એલ્કેલોઇડ—ઝેરી દ્રવ્યોનું સત્ત્વ. એ દ્રવ્યો શરીરની અંદરના હોય કે પછી વછનાગ, ઝેરકોચલું, ને સીંકોના જેવી વનસ્પતિઓ હોય.

એલોપેથી—દવાદારૂ અને વાઢકાપથી જ મુખ્યત્વે રોગનિવારણ કરવાનો પ્રયત્ન કરતી વૈદકીય પદ્ધતિ. Allopathy.

એલોપેથ—એલોપેથ નો ચિકિત્સક-Allopath.

એસિડ—તેજાબ acid.

ઓ

ઓક્સેલિક એસિડ-Oxalic acid

ઓરી—Measles.

ઓસ્ટીઓપેથી—રોગની ઉત્પત્તિ મુખ્યત્વે હાડકાં અને એના સહયોગી અવયવોના વિકારો અને વિકૃતિઓથી થાય છે, એવી માન્યતા ઉપર રચાયલી એક અમેરિકન વૈદકીય પદ્ધતિ. Osteopathy

ઓસ્ટીઓપેથ—ઓસ્ટીઓપેથીનો ચિકિત્સક. Osteopath.

ઔ

ઔર્મિક અવસ્થાઓ—શારીનરસી લાગણીઓની અવસ્થાઓ. Emotional states,

ઔષધ—(૧) નિર્વિષ વનૌષધિઓ; વૈદકીય ઉપયોગમાં આવતી બિનઝેરી વનસ્પતિઓ. (૨) હોમિયોપેથિક કે બાયોકેમિક ઉપચારો. (1) Herb (2) Medicine.

ઔષધશાસ્ત્ર—Pharmacy.

અંગોચ્છેદ—શરીરના અવયવો કે અંગોપાંગોના બિનજરૂરી નાશ દ્વારા દરદીને અપંગ કરવાની ક્રિયા.

અંતઃપ્રવાહ—શરીરમાં વહેતો (જીવનશક્તિનો) પ્રવાહ. Inflow.

અંતઃપ્રેરણા—આહારનિદ્રાદિ વૃત્તિઓ રૂપે વ્યક્ત થતી પ્રાણીમાત્રમાં રહેલી આત્મરક્ષણની ઝંખના. સહજબુદ્ધિ, નૈસર્ગિકબુદ્ધિ, Instinct.

અંધાંત્ર—સીકમ—Caecum.

આંખની રચના—Anatomy of the eye.

આંતરડાની દીવાલો—Intestinal walls.

આંતરત્વચા—Inner membrane.

આંદોલનમય ગતિ—સ્પંદનયુક્ત ગતિ—Vibratory motion.

આંદોલનમય પ્રવૃત્તિ—સ્પંદનયુક્ત ક્રિયાશીલતા Vibratory activity.

ક

કનીનિકા, આંખની—આંખની કીકીમાંનો પડદો. Iris of the eye.

કબજિયાત–બંધકોષ––Constipation.
કર્બોદિત––મંડજ તત્ત્વ. Starch; Carbohydrate.
કરોડવિશ્લેષણ––કરોડના "ક્ષતો" અને દોષો ઉપરથી રોગનું નિદાન કરવાની પદ્ધતિ. Spinal analysis.
કાકડા––ગળાથી બે બાજુ આવેલી ગ્રંથિઓ. Tonsils.
કાર્યક્ષમતા––ઓછામાં ઓછા શ્રમ, સમય અને પૈસાના વ્યયથી વધુમાં વધુ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની પધ્ધતિ–Efficiency.
કારણ––Cause.
કારબોનિક એસિડ ગેસ––Co 2. એક પ્રકારનો વાયુ. Carbonic acid gas.
કારબોલિક એસિડની પિચકારી––Carbolic spray.
ક્લિનિક––દરદીની પથારી પ્રત્યક્ષ અનુભવ દ્વારા શિક્ષણ આપવાની જગા–Clinic
કુદરત—(૧) પ્રકૃતિ; (૨) જીવન શક્તિ. (1) Nature (2) Vitatity.
કુદરતની નોંધો––શરીરની રોગી કે નિરોગી અવસ્થાનું જીવને પોતે જ (આંખમાં) કરેલું આલેખન. Nature's records.
કૂંડાળાંઓની શ્રેણી—ભમરડો જમીન ઉપર ફરતી વખતે રચે છે એવી ચકકરોની પરંપરા Whirls
કુપોષણની વિક્રિયા—Malnutrition,
કૅન્સર—ઝેરી ગાંઠ, એક અસાધ્ય મનાતો રોગ Cancer
કૅલરી—ગરમીનો એકમ, ઉષ્માંક, Calorie
કોલોઇડ દ્રવ્ય—ચાસણી, રબર કે ગુંદર જેવું પાસારહિત દ્રવ્ય. Colloid material
કોષ—શરીરનો નાનામાં નાનો એકમ. કોષોની તંતુજાળો, તંતુજાળોના અવયવો, અવયવોનું તંત્ર અને તંત્રોનું શરીર, એ રીતે પ્રાણીનું શરીર બનેલું છે. Cell.
કોષજીવન—Cell life.

કોષનાશક અધ:પતનની પ્રક્રિયા—Necrotic degenerative processes.
કોષનાશકની સ્થિતિએ પહોંચેલા કેસો—Gangrenous cases
કોષોનો ભુખમરો—Cell starvation
કોષવિભાજન–એક કોષમાંથી બે ને ચાર થવાની ક્રિયા .Cell division
કોષોની વિષમયતા—અપૂર્ણ મલોત્સર્ગને લઈને કોષોમાં થતો દોષસંચય Cell Poisoning.
કોષવૃદ્ધિ, નવી—ઝેરી કે બિનઝેરી ગાંઠ. New growths

ખ

ખગોળશાસ્ત્ર—Astronomy.
ખાનપાનના ફરમાનો—Diet prescriptions.
ખોરાકના કોઠા—Food tables.

ગ

ગર્ભસ્રાવ—Abortion.
ગર્ભાધાન—Conception.
ગાંઠો—Tumors.
ગાંઠ, નિર્દોષ—Benign tumors.
ગાંઠો,ઝેરી—Malignant tumors.
ગૂમડાં મોટાં—Abscesses.
ગૂરદો–મૂત્રપીંડ—Kidney.
ગુરુત્વાકર્ષણ—Gravitation.
ગૂંચવાડા–નીપજનરોગો—Complications.
ગુનાશોધક—જાસૂસ, છૂપી પોલીસ. Detective.
ગૃહચર્યા—Home regimen.
ગ્રંથિ—Gland

ઘ

ઘાતકતા—Fatality.

ચ

ચીરા—Fissures.

છ

છીદ્ર—Lumen

જ

જખમ-ઘા—Wound.
જટિલ-અટપટું; ગૂંચવણભરેલું Complex.
જન્મપૂર્વેના અને જન્મપછીના બાળઉછેરના નિયમો— Laws of prenatal and postnat child culture.
જાહેર સ્વચ્છતા—Sanitation.
જીવનકેન્દ્રો—Vital organs.
જીવતછેદન—વૈજ્ઞાનિક સંશોધન માટે સજીવ પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતા ઘાતકી અખતરા-Vivisection.
જીવતછેદનનિષ્ણાતો—Vivisectors.
જીવનતંત્ર-શરીર—Organism.
જીવનરસો-લોહી, લસીકા, વગેરે પ્રવાહીઓ. Vital fluids.
જંતુઓ—Germs.
જંતુપ્રવૃત્તિ—રોગ દરમિઆન જંતુઓનું કાર્ય Germ activity.
જંતુભક્ષકો—હિંસ્રકણો. લોહીના શ્વેતકણો. Phagocites.

ઝ

ઝેર—વિષ Poison.
ઝેરી જંતુનાશકો—Poisonous germicides.

ટ

ટર્શરી સીફિલિસ—ત્રીજી ભૂમિકાનો સીફિલિસ. Tertiary syphilis
ટોનિક–બલપ્રદ દવા—Tonic.
ટોમેન–એક પ્રકારનું ઝેર. Ptomain.
ટયુબરક્યુલર ન્યુમોનીઆ—Tubercular Pneumonia.

ડ

ડિફ્થેરીઆ—એક પ્રાણઘાતક ઉગ્ર રોગ. Diphtheria.
ડેરીની પેદાશો—દૂધ, દહીં, માખણ વગેરે. Dairy Products.
ડ્રેનેજ—જમીન નીચેની ગટર–Drainage.

ત

તૈલીદ્રવ્યો—ઘી, તેલ, માખણ વગેરે Fats.
તંતુજાળ—Tissue.
તંતુમય ગાંઠ—Fibroid tumor.

થ

થરથરિયો વા—Paralysis agitans.

દ

દમન—રોગને દાબી દઈને શરીરમાં પાછો ફેંકવાની ક્રિયા—
Suppression.
દમનકારક સારવાર—રોગને દાબી દેનારી સારવાર–Suppressive treatment.
દવા—રોગનિવારણના ઉદ્દેશથી વપરાતું વિષ. Drug
દવાઓના ઉપચારો—Drug therapeutics.
દવાઝેરો—Drug poisons.
દવાનિષેધ—Druglessness.

દવાબાજી—Drugging.
દવાવાદ--એલોપેથી-Allopathy.
દવાવાદી અનિષ્ટ—Drug evil.
દવાવિરોધી ચિકિત્સા--Drugless healing.
દવાવિષપ્રયોગો--Drug poisoning.
દવાવિષો--Drug poisons.
દવાશાસ્ત્ર--Materia medica.
દર્શન—school.
દિવ્ય મન--Divine Mind.
દીર્ઘાયુષ્ય—Longevity.
દુરાચાર (વૈદકીય)--Malpractice.
દેવળ—Church.

ન

નત્રીલ--Protein.
નલિકારહિત ગ્રંથિઓ--Ductless glands.
નિત્યતા—Frequency.
નિસર્ગભક્ત—Naturist.
નિસર્ગોપચાર-- (1) Naturopathy (2) Nature Cure
નિતંબનો વ્યાધિ—Hip disease.
નિરામિષાહારવિરોધી--Anti-Vegetarian.
નિરુપયોગી દ્રવ્ય--Waste Matter.
નિવૃત્તિવિનોદ—Hobby.
નિઃસત્ત્વ દ્રવ્ય—Effete matter.
નેત્રનિદાન શાસ્ત્ર—આંખની કનીનિકામાંની નિશાનીઓ ઉપરથી રોગ પારખવાનું શાસ્ત્ર. (1) Iridiagnosis (2) Iridology.
નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર--Natural Dietetics.

નૈસર્ગિક જીવનક્રમ--Natural regimen.
નૈસર્ગિક જીવનનિર્ગમન---કુદરતી રહેણીકરણી; આરોગ્યમય જીવનકલા. Natural Living.
નૈસર્ગિક નિયમ—Natural law.
નૈસર્ગિક વિજ્ઞાન—Natural Science.
ન્યૂનતા—ખોટ; ખામી. Deficiency.

પ

પથરી—Calculi.
પદવીપત્ર—Diploma.
પદ્ધતિ—System.
પનિર, ગામઠી—Cottage cheese.
પરમાણુ—અણુનો પણ અતિસૂક્ષ્મ ઘટક. Atom.
પવનના ઝપાટા—Drafts.
પશ્ચાત પરિણામો—ઉગ્ર રોગ મટી ગયા પછી ચાલુ રહેતાં, અથવા અચાનક દેખા દેતાં રોગલક્ષણો, જેમને માટે મોટેભાગે રોગદમન જ જવાબદાર હોય છે, કારણ કે નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ એ ભાગ્યે જ નજરે પડે છે. After effects.
પાચન--Digestion.
પાઠું--Carbuncle.
પિત્તાશય—પિત્ત એકઠું થવાની કોથળી-Gall bladder.
પુનરુત્થાન--Restoration.
પુરવઠો—Supply.
પૂર્વપક્ષ—Premise.
પેરેસિસ—Paresis.
પ્રકૃતિ—(૧) કુદરત (૨) સ્વભાવ (૩) જીવન. (1) Nature (2) Disposition (3) Vitality.

પ્રજનનના અવયવો—શીશ્ન, વૃષણ, પૌરુષગ્રંથિ, યોની, ગર્ભાશય, બીજાશય, રજવાહિનીઓ, વગેરે Genital organs.

પ્રતિવિષો—ઘોડાના લોહીમાંથી બનાવવામાં આવતી રસીઓ, જે મોટેભાગે ડિફ્થેરીઆ, ધનુર્વા, સર્પદંશ વગેરે વ્યાધિઓ ને અકસ્માતોમાં વપરાય છે. Anti-toxins.

પ્રયોગશાળાની પરીક્ષાઓ—લોહી, મળમૂત્ર, વીર્ય, થૂંક વગેરે જીવનરસો અને ઉત્સર્ગોનું પ્રયોગશાળાઓમાં થતું પૃથક્કરણ અને પરીક્ષણ. Laboratory tests.

પ્રાધ્યાપક—Professor.

પ્રાણવિનિમય—Magnetic healing.

પ્લમ્બિંગ—Plumbing.

બ

બળિયા—શીતળા–Small-pox.

બાલલકવો—Infantile Paralysis.

બીજાશય—Ovary.

બ્રાઇટ્સ ડિઝીઝ—ગૂરદાઓનો એક રોગ, જેમાં સામાન્ય રીતે સોજા હોય છે, અને પેશાબમાં એલબ્યુમિન માલૂમ પડે છે. Brights' disease.

ભ

ભવિષ્યસૂચન—રોગનું નિદાન કર્યા બાદ, દરદીનું શું થશે એ કહેવાની કલા. prognosis.

ભસ્મીકરણ—Oxydation.

ભાવાત્મક—જીવન અને આરોગ્યના અસ્તિત્વને ટકાવવામાં સહાયરૂપ. Positive.

ભાવાત્મક અલ્કલ ખનીજ તત્ત્વો—Positive alkaline mineral elements.

ભોજનનોંધ—પશ્ચિમના દેશોમાં તેમ જ આપણા દેશના શહેરોમાં, હોટલો ને રેસ્ટોરાંઓમાં ગ્રાહકોને આપવામાં આવતી, જમણની વાનીઓની છાપેલી કે લખેલી નોંધ. Menu.

ભૌતિક પ્રકૃતિ—સ્થૂલ પ્રકૃતિ Physical nature.

ભૌતિક શરીર—સ્થૂલ શરીર Physical body.

ભૌતિકશાસ્ત્ર—Physics.

મ

મગજ—Brain.

મજ્જાકોષ—Nerve cell.

મજ્જાતંતુ—Nerve.

મજ્જાતંતુઓના પ્રવાહો—Nerve currents.

મજ્જાતંતુઓની શક્તિની ન્યૂનતા—Deficient innervation.

મજ્જાતંતુ તંત્ર—Nervous system.

મજ્જાદ્રવ્ય—Nerve Matter.

મટાડ—રોગનિવારણ. Cure.

મન—Mind.

મળ—Feces.

માનસિક વિકાસ—Mind culture.

માનસિક અને ઊર્મિક પ્રવૃત્તિઓ—Mental and emotional activities.

માનસોપચાર—સૂચન, ઇચ્છા શક્તિ, સંમોહનવિદ્યા વગેરે માનસિક ઇલાજો વડે રોગ મટાડવાની વિદ્યા. Mental healing.

મિથ્યાવિજ્ઞાન—Pseudoscience.

મૂત્રાશય—Bladder.

મૂત્રિલ—Urea.

મૂત્રિલામ્લ—યુરિક એસિડ-Uric acid.

મેનિપ્યુલેટિવ સારવાર–ઓસ્ટિયોપેથિક, કાયરોપ્રેકટિક વગેરે સારવારો. Manipulative treatment.
મોટા આંતરડાનો પ્રથમ ભાગ--Ascending colon.

ય

યાંત્રિક ખોડખાંપણુનો પ્રથમ ભાગ---Mechanical lesions.
યાંત્રિક વિકૃતિઓ--Mechanical abnormalities.
યાંત્રિક ક્ષતો--Mechanical lesions.

ર

રક્તરસ---રક્તજલ Serum.
રક્તવાહિની--Artery.
રક્તવાહિનીઓ અને શીરાઓનું રુધિરાભિસરણ--Arterial and venous circulation.
રક્તવાહિનીઓનું સખત બનવું--Arteriosclerosis.
રક્તશીરાઓ—Blood vessels.
રક્તસ્રાવ—Hemorrhage.
રચનાત્મક ફેરફારો--Structural changes.
રસાયન શાસ્ત્ર--Chemistry.
રામબાણ દવાઓ—" "Specific" drugs.
રસી--Vaccine.
રાસાયનિક આકર્ષણુના નિયમો—Laws of chemical affinity.
રાસાયનિક પ્રતિકાર્યો--Chemical reactions.
રાસાયનિક સંજ્ઞાઓ અને સમીકરણો--Chemical formulae and equations.
રોગ—Disease.
રોગચાળો--રોગનો વાવર. Epidemic.

રોગજનક પદાર્થો--Pathogenic materials.

રોગજનક વિષો--Pathogenic poisons.

રોગજંતુઓ---Microorganisms of disease.

રોગદોષો—સૂક્ષ્મ રોગબીજો. Disease taints

રોગનિવારણ--cure.

રોગનિવારક ક્રાન્તિ—Healing crisis.

રોગપ્રતિકારની શક્તિ—Power of resistance.

રોગપ્રતિબંધ—Prevention.

રોગપ્રતિબંધક રસી—Inoculation.

રોગભૂમિકા—Morbid soil.

રોગીક—Pathological.

રોગીશાળા—અસાધ્ય અને નિરાધાર દરદીઓને રહેવાનું સ્થળ—Infirmary.

રોગોત્પાદક—Pathogen producing.

રોગોત્પાદક સાધનો—Disease-creating agents.

લ

લકવો—Paralysis.

લસીકા—લિમ્ફ. પાણી જેવો પ્રવાહી જીવનરસ. Lymph.

લક્ષણ—Symptom.

લક્ષણકોષ—હોમિયોપેથીની પ્રેક્ટિસમાં સૂચક ઔષધ શોધવા માટે વપરાતો વિશિષ્ટ પ્રકારનો ગ્રંથ. Repertory.

લોકોમોટર એટેક્ષી—Locomotor ataxia.

લોહી—Blood.

વ

વહેતાં ઘારાં—Open sores.

વિઘટન—વિનાશ. સંયુક્ત તત્ત્વનું મૂળ તત્ત્વમાં છૂટા પડવાની ક્રિયા. Decomposition.

વિઘાતક—Destructive

વિભાવના—કલ્પના, ખ્યાલ. Conception.

વિરોધાભાસ—અસંગતી (દોષ)–Contradiction.

વિવેકયુક્ત નિરામિષાહાર.—Rational Vegetarianism.

વિશેષજ્ઞ—એલોપેથીનો એકાદ રોગ કે અવયવનો નિષ્ણાત; સ્પેશ્યાલિસ્ટ Specialist.

વિસર્જન—ઉત્સર્ગ; નિકાલ. Elimination.

વિષપ્રયોગ—Poisoning.

વૅક્સિનેશન—શીળિયાની અથવા તો બીજી કોઈ રસી મૂકવાની ક્રિયા. Vaccination.

વેપારી વાઢકાપ—દરદીના હિતાહિતનો વિચાર કર્યા સિવાય કેવળ પૈસા કમાવા માટે થતી વાઢકાપ. Commercialized surgery.

વૈદકનો જૂનો સંપ્રદાય—પશ્ચિમના દેશોમાં એલોપેથી, પણ હિંદમાં તો એલોપેથી, આયુર્વેદ અને યુનાની પધ્ધતિની ત્રિપૂટી. Allopathy.

વૈદકશાસ્ત્ર—Medical Science.

શ

શર્કરા—Sugar.

શરીરરચનાશાસ્ત્ર—Anatomy.

શરીરવ્યાપારશાસ્ત્ર—Physiology.

શરીરબંધારણીય પશ્ચાદ્‌ભૂમિકા—Constitutional background.

શરીરબંધારણીય રોગો—Constitutional diseases.

શવછેદનના ઓરડાઓ—Dissecting rooms.

શસ્ત્રક્રિયાઓ--Surgical operations.

શસ્ત્રોપચાર--Surgery.

શારીરિક અધઃપતન--Physical degeneracy.

શારીરિક નિદાન--Physical diagnosis.

શારીરિક વિષો--શરીરમાં જ ઉદ્‌ભવતાં અને નિકાલ ન થઈ શકેલાં ઝેરો. Systemic poisons.

શીરાઓ--Veins.

શીરાઓ વિસ્તૃત થવી--Varicose veins.

સ

"સડાના એલ્કેલૉઈડો"--સડામાંથી પેદા થતાં ઝેરો. Alkaloids of putrefaction.

સર્જિકલવૉર્ડ--Surgical word.

સર્જિકલ શસ્ત્રો--વાઢકાપ કે જોડકામનાં હથિયારો. surgical Instruments.

સર્જિકલ શુદ્ધિ--Surgical asepsis.

સડાનાશક પાટાપીંડી--Antiseptic treatment.

સડાનાશક સારવાર--Antiseptic treatment.

સમજાતીય અને સંવાદી સમગ્રતા--Homogeneous and harmonious whole.

સમતોલ ભોજન--બધાં તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તેવો ખોરાક. યુક્તાહાર. Balanced diet.

"સર્વરોગહર સારવાર"--"Cure all treatment"

સાજા થવાની શક્તિ--Recuperative power.

સાદા ક્ષારો--Simple salts.

સામયિક સારવાર--Transient treatment.

સિદ્ધાંત--Principal.

સિંદૂરિયો તાવ--Scarlet fever.

સૂક્ષ્મજંતુઓ--Bacteria.
સૂર્યસ્નાન--Sun-bath.
સોજો--વરમ; પ્રદાહ-Inflammation.
સોજાનું સ્થાનિક કેન્દ્ર-Local focus of inflammation.
સંપ્રદાય--School, cult.
સંમોહિત--Hypnotized.
સંભાવના--Theory.
સંયોજક તંતુગણો--Connective tissues.
સ્ટ્રીકનિન--ઝેરકચોલાના બીજમાંથી ખેંચવામાં .આવતું એક ઝેર. Strychnin.
સ્થાનિક લક્ષણો--Local Symptoms.
સ્નાયુ--muscle.
સ્નિગ્ધ રાખવું--To lubricate.
સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ--Hygiene.

હ

હઠીલા રોગનો રોગભાર--હઠીલા રોગમાં થયેલો વિજાતિય દ્રવ્યનો સંચય. Chronic encumbrances.
હઠીલા વિનાશક રોગો--Chronic destructive diseases.
હવા અને પ્રકાશ સાથે સંસર્ગ--Exposure to air and light.
હવાપ્રકાશની મોકળાશ--Ventilation.
હોજરી--જઠર. Stomach.

ક્ષ

ક્ષત--Lesion
ક્ષય--Tuberculosis.
ક્ષોભ--Irritatiou.

જ્ઞ

જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ--Neurasthenia.

પત્રલેખકોને

લેખક સાથે પત્રવ્યવહાર કરવા માગનાર ભાઈબહેનો નીચેની સૂચનાઓ ખ્યાલમાં રાખી પત્રવ્યવહાર કરે એવી વિનંતિ છે.

(૧) ઉગ્ર રોગો,—જેવા કે ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનીઆ, બળિયા વગેરે માટે કોઈ વ્યક્તિએ પત્રવ્યવહારમાં ના ઊતરવું. આવા કેસોમાં પત્ર આવે અને એનો જવાબ જાય ત્યાં સુધીમાં ૩–૪ દિવસ સહેજે નીકળી જાય. આ સમય દરમ્યાન કાં તો રોગના લક્ષણો ફરી ગયાં હોય, દરદી સારો થઈ ગયો હોય કે મરી ગયો હોય.

એટલે આવા કેસોમાં જવાબદાર વ્યક્તિએ પુસ્તકોને અને સ્વાનુભવને આધારે સારવાર આપવી અથવા તો પોતાને વિશ્વાસ હોય એવા ચિકિત્સકને કેસ સોંપી દેવો.

(૨) હઠીલા રોગોના કોઈ પણ દરદીને રૂબરૂમાં જોયા તપાસ્યા સિવાય કે એનો વિગતવાર ઈતિહાસ જાણ્યા સિવાય, કેવળ પત્રથી સલાહ આપવામાં આવતી નથી, એટલે જે દર્દીઓ શરૂઆતમાં રૂબરૂમાં મળી સલાહ લઈ ઘેરબેઠાં સારવાર લેવા માગતા હોય, એમણે જ પત્રવ્યવહાર કરવો.

રૂબરૂ મળવાની ઈચ્છા ન હોય તેવા દરદીઓએ પત્રવ્યવહારમાં ન જ ઊતરવું.

(૩) ઘણી વખત વાચકો તરફથી નિસર્ગોપચારના સાવ સામાન્ય પ્રશ્નો વિષે મને પત્રો મળે છે. પત્રલેખકોએ મારા લેખો અને પુસ્તકોનો જો કાળજીથી અભ્યાસ કર્યો હોત તો એમને એ પ્રકારના પ્રશ્નોનો જવાબ એમાંથી અવશ્ય મળી ગયો હોત.

(૪) નિસર્ગોપચારને લગતા ખરેખરા મહત્ત્વના પ્રશ્નોના જવાબો "ઊર્મિ" મારફતે અપાશે.

(૫) દરેક પત્રલેખકે પોતાના પત્ર સાથે જવાબી ટપાલખર્ચ અવશ્ય બીડવું. આ સૂચન તરફ દુર્લક્ષ્ય કરનાર વ્યક્તિને કોઈ પણ પ્રકારનો જવાબ મળશે નહિ.

સોજીત્રા
આણંદ થઈને }

રમણલાલ એન્જિનીઅર